ANNE WILLAN

COCINA VISUAL

Recetas de Verduras

Una guía definitiva para aprender paso a







paso todas las técnicas de la cocina de hoy







ANNE WILLAN

COCINA VISUAL

Recetas de Verduras







A DORLING KINDERSLEY BOOK

Título original: LOOK & COOK - Main Dish Vegetables

Staff de la edición original inglesa:
Editorial Director: Jeni Wright
Editors: Jennifer Feller, Norma MacMillan,
Sally Poole y Stella Vayne
Art Editor: Vicky Zentner
Designers: Lucy de Rosa, Lyndel Donaldson
Wendy Rogers, Mary Staples
Lisa Webb

Staff de la edición española:
Director de edición: Josep Sarret
Director de producción: Jordi Balmaña
Redacción: Maite Pugès, Mayka Barciela
Dirección artística: María Teresa Castelló
Secretaria de edición: Cécile Fressinaud
Traducción: Anna Gil

Grupo Editorial Edipresse Hymsa.
Barcelona (España)

SUMARIO



VERDURAS

EL ENFOQUE DE «COCINA VISUAL»



Bienvenidos a «Recetas de verduras» y a la serie «Cocina Visual». Los volúmenes de esta colección han sido concebidos con la intención de ser los libros de cocina más fáciles e informativos que haya leído nunca. Son lo más parecido posible a compartir mis técnicas para cocinar mis recetas favoritas sin tener que estar de hecho con usted en la cocina observándola por encima del hombro.

EQUIPO

El equipo y los ingredientes determinan a menudo si se puede o no elaborar un determinado plato. Por ello, «Cocina visual» ilustra todo lo que usted necesita al principio de cada receta. Podrá comprobar, a simple vista, cuánto tiempo necesita cada receta, para cuántos comensales es, qué aspecto tiene una vez realizada, y qué preparativos pueden hacerse con antelación.

INGREDIENTES



Cuando se disponga usted a elaborar una de estas recetas, verá que tanto su preparación como su cocción han sido organizadas en fáciles paso a paso. Cada paso tiene su propio código de color, está ilustrado fotográficamente y lleva un texto explicativo. Nunca tendrá la menor duda acerca de qué está usted haciendo, por qué lo está haciendo y cuál ha de ser el resultado.

PARA 8 PERSONAS — PREPARACION — COCCIÓN 25-35 MINUTOS

También he incluido una serie de ideas útiles en el apartado «El consejo de Anne». A veces es una lista de ingredientes alternativos, otras explica para qué sirve un utensilio, la razón por la que se ha utilizado determinado método, o un truco para dominar determinada técnica. Del mismo modo, y para evitar errores que pueden ser cruciales, he incluido una serie de advertencias bajo el epígrafe «¡Cuidado!».

Muchas de las fotografías se comentan para concretar por qué determinados utensilios van mejor que otros, o qué aspecto tiene que tener el plato en un momento dado. Ya que la presentación es tan importante, al final de cada receta damos siempre una foto del plato terminado y varias sugerencias sobre la forma de servirlo.

Anne Willan



¿POR QUÉ LAS VERDURAS?

Las verduras frescas desempeñan un importante papel en la forma de comer de hoy en día. La moderna preocupación por una nutrición sana ha convertido en algo muy popular la combinación, en casi cualquier comida, de ingredientes con un alto contenido vitamínico y pocas grasas. Pero, por si ello no bastara, el sabor y la suave consistencia de las verduras en su punto hacen de ellas con todo derecho la base principal de una comida, tanto si las prepara rellenas como fritas, en forma de quiche o de potaje.

LA ELECCIÓN DE LAS RECETAS

La amplia gama de recetas que presentamos aquí incluye platos a base de verduras para todas las ocasiones y épocas del año. Elija una Pizza o un Calzone de pimientos y queso para una cena entre amigos, o un Trío de verduras rellenas con salsa de ajo y nueces para una comida más sofisticada. Una Frittata de verano con ratatouille es una comida ligera y deliciosa, ideal para un día caluroso, mientras que un Curry de verduras mixtas o un Potaje de calabaza pueden ser los protagonistas de cualquier comida de invierno.

TARTAS Y PASTELES

Pastel de verduras a la flamenca: en esta rústica tarta, la rica pasta de brioche contiene un vistoso y abundante relleno de verduras en juliana y crema de leche. *Pissaladière:* la versión francesa de la pizza, coronada, al estilo mediterráneo, con cebollas, hierbas aromáticas, anchoas, aceitunas y tomates pequeños. *Pizza de tres pimientos y queso:* los pimientos rojos, verdes y amarillos, con hierbas y mozzarella, constituyen un espectacular despliegue sobre la sabrosa pasta de la pizza. *Calzone de tres pimientos y queso:* el relleno a base de pimientos va envuelto en unas empanadas de pasta de pizza. *Pizzas de champiñones y alcachofa:* champiñones salteados y alcachofas aderezadas con una salsa de tomate fresco coronan esas pizzas tamaño cóctel. *Quiche de bróculi y champiñones:* ningún libro de recetas de verduras estaría completo sin una quiche, la sabrosa tarta alsaciana famosa en el mundo entero. *Quiche de calabacín y champiñones:* rodajas de calabacín, trocitos de champiñón y crema de queso preparados con una pasta brisé. *Tarta hojaldrada de col rizada picante y salchicha:* una sabrosa combinación de col rizada, cebollas
es el relleno de esta tarta de hojaldre. *Tarta hojaldrada de patatas y queso Roquefort:* unas finas rodajas de patata cubiertas de queso Roquefort, bacon y chalotes son la base de este pastel de hojaldre.

SOPAS Y POTAJES

Cuscús de verduras: una versión con verduras del tradicional plato del Norte de Africa, con un sabroso caldo y unos pinchos de calabacín, pimiento y tomate a la parrilla.

Sopa minestrone a la genovesa: una sopa de verduras frescas con alubias, judías verdes, pasta italiana, puré de tomate, ajo y albahaca bien mezclados en un auténtico estallido de sabor. *Soupe au pistou, croûtes gratinées:* versión francesa de la sopa minestrone coronada con tostadas al queso.

Borscht con piroshki: esa sopa roja de col y remolacha se acompaña de unas empanadillas rellenas de col y queso. *Borscht a la campesina:* esta versión se prepara echando unas fibras de carne de ternera a la sopa. *Potaje de calabaza:* una mezcla de calabacín, pulpa de calabaza, puerros, tomates, apio, nabos y bacon servida en la propia calabaza.



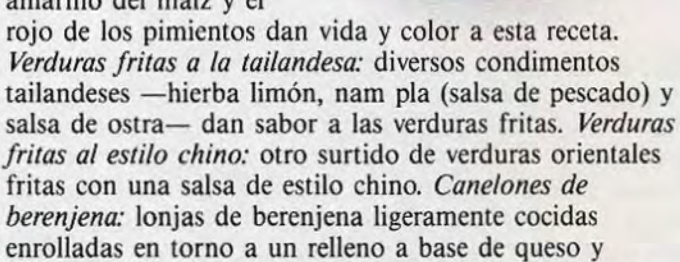
PLATOS FRÍOS

Fuente de verduras a la mediterránea con salsa de ajo: una fenomenal fuente de verduras cocidas frías a la provenzal presentada con una picante salsa a base de hierbas y ajo. *Ensalada de verduras con salsa tahini:* la misma fuente de verduras cocidas se complementa aquí con tahini (la deliciosa salsa oriental hecha con semillas de sésamo), ajo y zumo de limón. *Mosaico de verduras con mousse* varias capas de zanahoria, judías verdes y espinacas adornan esta suave terrina de mousse que se sirve con una salsa de mostaza picante. *Mosaico de verduras con queso:* una rica crema de queso es el punto de unión entre las diversas verduras acompañadas, en este caso, por una salsa a base de pimiento rojo.

PLATOS CALIENTES

Trío de verduras rellenas con salsa de nueces y ajo: cebollas dulces, calabacín y tomates maduros, con un relleno de bulghur y champiñones y servidos con una salsa picante. *Trío de verduras rellenas de arroz y zanahoria:* las verduras cobran vida con la zanahoria rallada que acompaña al relleno de arroz. *Col rellena de castañas y carne de cerdo:* un insólito relleno de castañas envuelto en hojas de col y simulando una col entera. *Repollos tiernos rellenos :* hojas de repollo enrolladas en forma de bola, cocidas a fuego lento y servidas con nata agria. *Gratén de endibias* endibias cocidas envueltas y cubiertas de una salsa bechamel espolvoreada con queso: ¡delicioso!. *Gratén de bróculi y coliflor:* ese gratén vegetariano combina floretes verdes y blancos con una salsa al queso. *Gratenes individuales de puerro:* puerros tiernos gratinados individualmente y decorados con puerros en juliana. *Alcachofas rellenas de champiñones y aceitunas:* un picante relleno para las alcachofas, servidas con una salsa a base de pimiento rojo. *Alcachofas con salsa de mantequilla a las hierbas:* las alcachofas sirven de contenedor a la salsa de mantequilla. *Verduras fritas a la moda oriental:* el rebozado de tempura forma una capa ligera y crujiente en esa selección de verduras que se sirve con una salsa a base de jengibre. *Fritto misto:* verduras fritas a la italiana con champiñones rebozados con pan rallado y trocitos de mozzarella acompañados de otros ingredientes también rebozados. *Crêpes de cardo suizo a los tres quesos:* hojas de cardo suizo salteadas y mezcladas con queso rellenan unas crêpes bañadas en salsa blanca. *Crêpes de champiñones a las finas hierbas:* la pasta de la crêpe oculta en su interior un suculento relleno de champiñones. *Pimientos verdes rellenos de queso:* en esta versión del plato mejicano «chiles rellenos», los pimientos verdes se rellenan de queso y cebolla y se sirven con salsa de tomate. *Pimientos rojos rellenos de maíz:* el amarillo del maíz y el rojo de los pimientos dan vida y color a esta receta. *Verduras fritas a la tailandesa:* diversos condimentos tailandeses —hierba limón, nam pla (salsa de pescado) y salsa de ostra— dan sabor a las verduras fritas. *Verduras fritas al estilo chino:* otro surtido de verduras orientales fritas con una salsa de estilo chino. *Canelones de berenjena:* lonjas de berenjena ligeramente cocidas enrolladas en torno a un relleno a base de queso y albahaca y puestas al horno con salsa de tomate. *«Feuilles» de berenjena:* una ingeniosa variante del pastel «milhojas» hecho con lonjas de berenjena cubiertas de queso y albahaca. *Frittata de verano con ratatouille:* versión italiana de la tortilla de verduras. *Frittata de maíz, cebolletas y pimiento rojo:* el maíz amarillo, las cebolletas verdes y los pimientos rojos forman una atractiva combinación.





EQUIPO

Dada la amplia gama de verduras existentes y los diferentes métodos de prepararlas, se requiere un mínimo de equipo. Por suerte, sólo parte del mismo es especial, y en la mayoría de los casos se usan utensilios de cocina tan normales como un simple escurridor.

Un cuchillo de cocina es esencial para cortar verduras grandes, así como uno pequeño para las de tamaño normal o mediano. El ácido que contienen algunas verduras puede desteñir las hojas de los cuchillos de metal, por lo que es preferible cuchillos de sierra de acero inoxidable, o bien cuchillos normales con un alto contenido de material inoxidable. Todos los cuchillos deben afilarse periódicamente y guardarse bien para evitar que se estropeen.

El tipo de pelapatatas que use depende de usted, lo mismo da que sea de cuchilla fija o móvil. Puede usar un vaciador de melón para vaciar las verduras a rellenar, aunque una simple cuchara también sirve.

Necesitará un rodillo para preparar algunas de las tartas y quiches que se explican en el libro.

También necesitará moldes y terrinas; el molde de la tarta hojaldrada debe tener un fondo que se pueda quitar (No es aconsejable cambiar el tamaño del molde dado en una receta porque la cantidad de pasta necesaria varía). El *Mosaico de verduras* se prepara en una terrina y para las *Verduras fritas a la moda oriental* necesitará una freidora. Un recipiente y una pala para hacer pizzas pueden ser muy útiles, aunque una fuente de horno es una excelente alternativa. El wok que se usa en ciertas recetas puede sustituirse por una sartén honda con tapa. Y una sartén pequeña hace lo mismo que una plancha para crêpes.

INGREDIENTES

Las verduras combinan bien con una gran variedad de ingredientes. Hierbas frescas como el tomillo, el estragón, la albahaca, la salvia, el cilantro y el omnipresente perejil se usan a menudo como complementos.

Entre las especias y condimentos más frecuentes están la nuez moscada, los chiles, la pimienta de Cayena, la de Jamaica, la canela, el jengibre, el comino y el cilantro en polvo, así como las más exóticas cúrcuma, fenogreco y hierba limón. El zumo de limón intensifica el sabor de casi todas las verduras aparte de evitar que se destiñan. Ciertas verduras mejoran el sabor de otras: casi todas se benefician de la compañía de la cebolla, el chalote, el ajo o el tomate.

El queso es un ingrediente de primera en platos de verduras, tanto como relleno como cobertura. La salsa bechamel es una excelente cobertura para muchos platos. Las nueces aportan textura a fritadas y rellenos y sabor a las salsas. Otro ingrediente muy popular es el grano: en forma de arroz o de bulghur sirve de relleno a muchas recetas de verduras cocidas o salteadas. Y no hay que olvidar la mantequilla y el aceite de oliva o de nuez para resaltar el sabor de las verduras fritas o salteadas.

TÉCNICAS

Las verduras son tan distintas entre sí que cada una de ellas requiere su propia técnica. Así, los puerros y los champiñones deben lavarse escrupulosamente. Los fondos de alcachofas y las alcachofas enteras han de cortarse bien antes de ir al horno. Una técnica básica que debe dominarse es el picado de cebollas, chalotes y ajos, porque su dominio es esencial en muchas de las recetas de este libro. Aprenderá a pelar pimientos, a cortar patatas y calabacines a dados, nabos en juliana y zanahorias a tiras o rodajas. La preparación de verduras como relleno se ilustra en varios casos, incluyendo tomates, pimientos, hojas de col y alcachofas, cada uno de ellos con su propio método.

Por lo que respecta a la cocción, veremos cómo algunas verduras deben escaldarse y enfriarse con agua, y cómo otras deben espolvorearse con sal para paliar el sabor amargo de ciertos jugos. Se explica también la forma de hervir o saltear verduras, de cocerlas al horno o freírlas hasta que estén perfectamente tiernas.

Al igual que en otros títulos de esta colección, las técnicas para preparar ingredientes distintos de las verduras también están explicadas paso a paso.



PASTEL DE VERDURAS A LA FLAMENCA

PARA 8 PERSONAS · PREPARACIÓN: 50-55 MINUTOS * · COCCIÓN: 40-45 MINUTOS

EQUIPO



** o sartén
*** o plástico



Esta sabrosa alternativa a la clásica pizza usa pasta de brioche para la masa, con trocitos de verdura en su interior. Usando una sartén en vez de una tartera se obtiene una presentación más rústica.

GANANDO TIEMPO

La pasta de brioche puede prepararse el día anterior y guardarse en la nevera, pero es preferible cocerla el mismo día.

** más unos 90 minutos para que crezca la masa*

LA LISTA DE LA COMPRA

métrico		imperial
	Para la pasta de brioche	
9 g	levadura fresca, o 7,5 ml (1½ tsp) levadura seca	1/3 oz
30 ml	agua templada	2 tbsp
	aceite vegetal para el bol	
250 g	harina de trigo	8 oz
5 ml	sal	1 tsp
3	huevos	3
125 g	mantequilla sin sal	4 oz
	Para el relleno de verduras	
500 g	champiñones	1 lb
8-10	cebolletas	8-10
4	zanahorias medianas	4
2	nabos medianos	2
90 g	mantequilla sin sal	3 oz
	sal y pimienta	
	Para la crema	
4	huevos	4
250 ml	crema de leche	8 fl oz
1,25 ml	nuez moscada en polvo	¼ tsp

INGREDIENTES



ORDEN DE TRABAJO

1 PREPARAR LA PASTA DE BRIOCHE

2 PREPARAR LAS VERDURAS

3 FORRAR EL MOLDE

4 RELLENAR Y HORNEAR EL PASTEL

1 PREPARAR LA PASTA DE BRIOCHE



1 Desmenuzar o espolvorear la levadura y dejarla con el agua en un bol pequeño durante unos 5 minutos. Untar ligeramente de aceite un bol mediano.



2 Pasar la harina por el tamiz junto con la sal y ponerla sobre la superficie de trabajo en forma de volcán. Echar en el centro del mismo la levadura y los huevos.

Echar los huevos enteros de una sola vez

Comprobar que las paredes del volcán sean suficientemente altas para contener los líquidos



3 Trabajar con los dedos los ingredientes del centro del volcán hasta mezclarlos bien. Recoger la harina con el rascador y seguir trabajando los demás ingredientes con los dedos para obtener una masa suave.

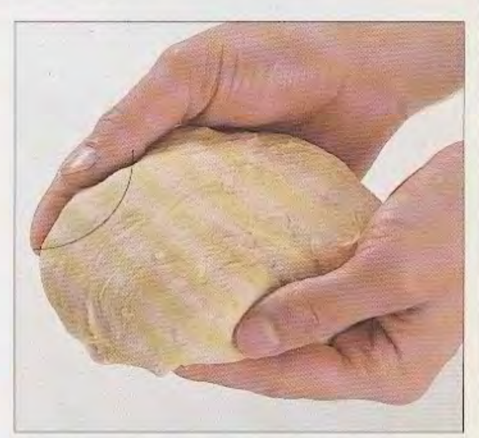


4 Trabajar la masa sobre una superficie enharinada, subiéndola y bajándola hasta que tenga una consistencia perfectamente elástica, unos 10 minutos. Incorporar más harina si es preciso, de modo que al final la masa sea ligeramente pegajosa pero pueda desprenderse fácilmente de la superficie de trabajo.



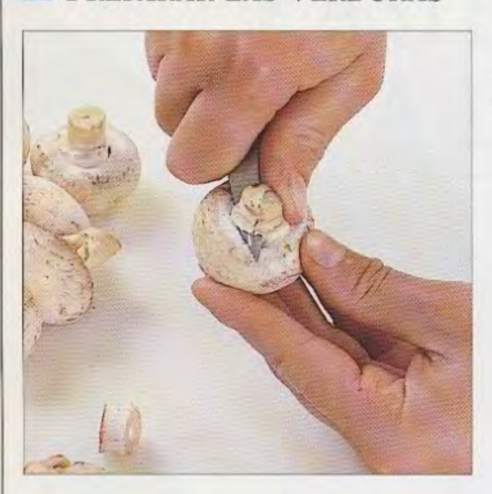
5 Incorporar la mantequilla empujándola con los dedos para mezclarla con la masa. Trabajar ésta hasta que esté de nuevo lisa, unos 3-5 minutos.

EL CONSEJO DE ANNE
«La masa puede prepararse y la mantequilla incorporarse usando una batidora eléctrica con el recambio adecuado.»



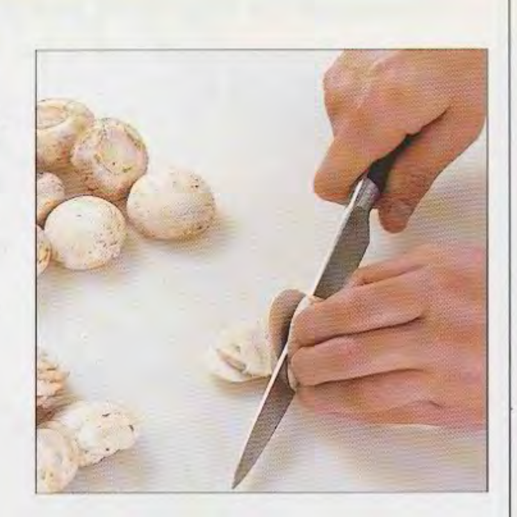
6 Formar una bola con la masa y ponerla en el bol untado con aceite. Tapar éste con papel protector de cocina y dejar en reposo en la nevera durante una hora. También puede prepararse la masa un día antes y dejarla crecer en la nevera.

2 PREPARAR LAS VERDURAS



1 Lavar los champiñones con un paño húmedo y cortar los tallos de los mismos al nivel del sombrerillo.

2 Poner los champiñones en la tajadera, con la parte del tallo debajo, y, con el cuchillo de cocina, cortarlos a láminas. Amontonar éstas y cortarlas de través en forma de tiras.

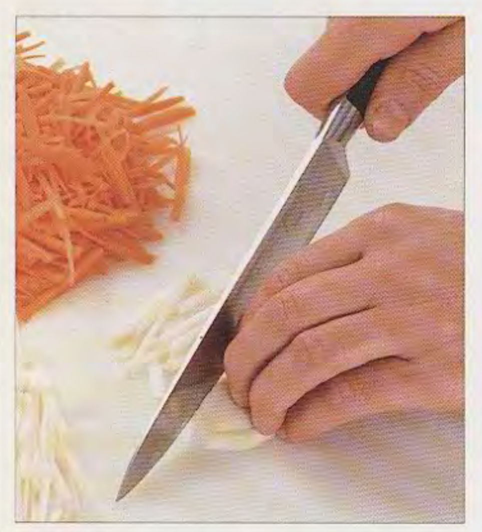


3. Recortar las puntas de las cebollas y cortarlas a trocitos muy pequeños.

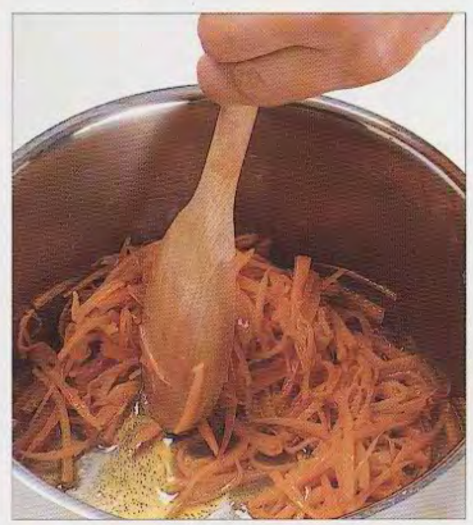


Giar el cuchillo con los nudillos

Cortar varias cebolletas al mismo tiempo



4 Mondar y pelar las zanahorias y los nabos y cortarlos en juliana (ver recuadro pág. 13).



5 Desleír la mantequilla en la cazuela. Incorporar la zanahoria y cocer a fuego lento, mezclando de vez en cuando, unos 5 minutos.



6 Añadir los champiñones y el nabo a la cazuela y sazonar con sal y pimienta.

CÓMO CORTAR VERDURAS A TIRAS EN JULIANA

Las verduras cortadas en juliana a tiras del tamaño de finas cerillas son fáciles de preparar y de cocer. El principio es el mismo para apios, zanahorias, nabos, calabacines, etcétera.

1 Una vez mondadas las verduras de forma alargada, cortarlas a trozos de unos 7,5 cm. de longitud.



2 Con las verduras de forma redonda, cortar una tira fina por uno de sus lados de modo que pueda ponerse plana sobre la tajadera al cortarla.



3 Sujetando firmemente la verdura con una mano, cortarla en sentido longitudinal a finas lonjas verticales.

Cortar en sentido perpendicular a la tajadera



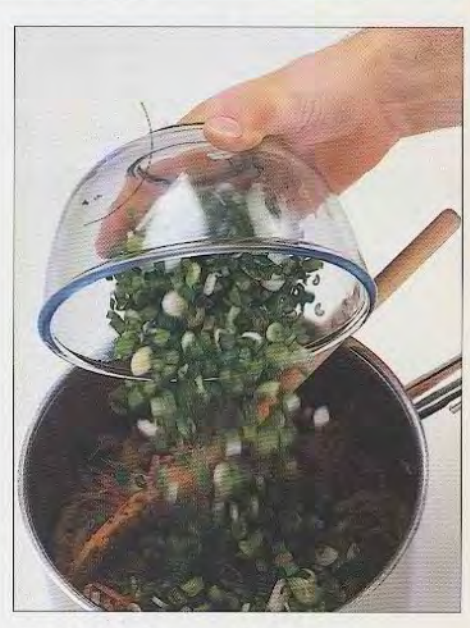
4 Apilar las lonjas y cortarlas a tiras manteniendo la punta del cuchillo sobre la tajadera mientras se corta y acompañándolo con los nudillos. Usar una de esas tiras como guía al cortar otras verduras.



7 Poner una hoja de papel de aluminio sobre las verduras. Tapar la cazuela y cocer hasta que las verduras estén tiernas, removiendo de vez en cuando, unos 10 minutos más.

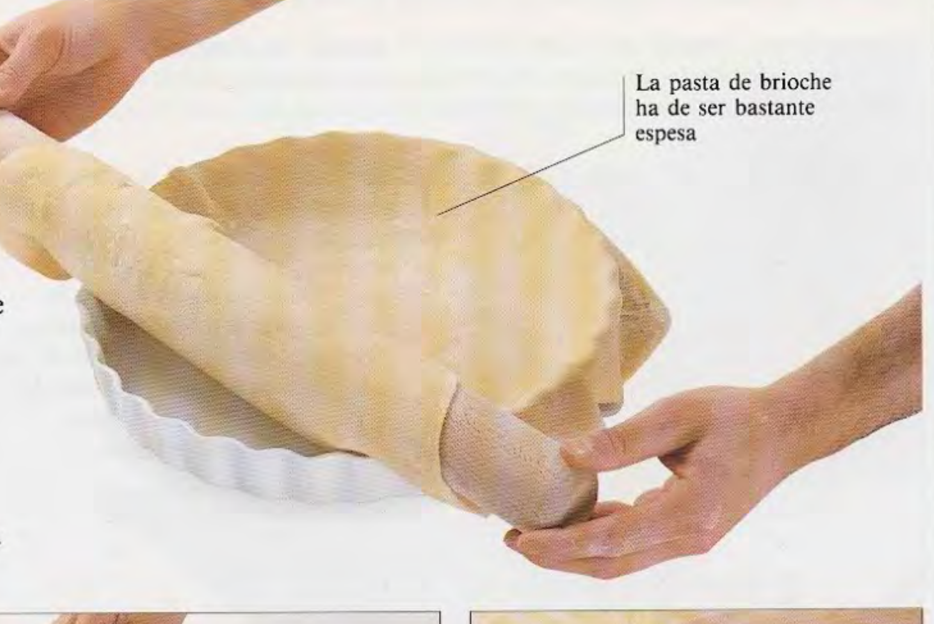
El aluminio no deja que se escape el vapor

¡CUIDADO!
Las verduras deben cocerse al vapor en su propio jugo pero sin dorarse.



8 Retirar la cazuela del fuego, añadir las cebolletas y mezclar. Corregir de sal.

3 FORRAR EL MOLDE



1 Untar el molde de mantequilla. Amasar ligeramente la pasta de brioche para eliminar bolsas de aire. Enharinar ligeramente la superficie de trabajo y extender la masa en un círculo cuyo diámetro sea unos 7,5 cm. más largo que el del molde. Enrollar la masa con el rodillo y soltarla sobre el molde.

¡CUIDADO!
No hay que estirar demasiado la masa.



2 Levantar con cuidado los extremos de la pasta con una mano y presionarla contra el fondo y los bordes interiores del molde con la otra mano.



3 Pasar el rodillo por encima del molde haciendo presión contra el borde del mismo para cortar la pasta sobrante.



4 Con el índice y el pulgar presionar la masa uniformemente por los bordes haciendo que sobresalga por el borde del molde.

4 RELLENAR Y HORNEAR EL PASTEL



1 Calentar el horno a 200°C (400° F, Gas 6). Esparcir las verduras uniformemente sobre la pasta.



2 Batir los huevos junto con la crema de leche, la sal, la pimienta y la nuez moscada. Verter esta mezcla sobre las verduras.

EL CONSEJO DE ANNE
«Sazone bien la crema batida.»

Doblar el canto de la masa sobre el relleno

3 Doblar el borde superior de la masa sobre el relleno para formar un reborde. Dejar en reposo en un lugar cálido hasta que la masa se hinche, 20-30 min.

4 Poner el pastel en el horno ya caliente hasta que la pasta esté bien dorada y la crema un poco espesa al pincharla con el cuchillo pequeño, 40-45 minutos. Si la superficie se dora demasiado, taparla con papel de aluminio.

PRESENTACIÓN

Servir caliente o a temperatura ambiente.

El relleno de verduras es rico y cremoso

La dorada corteza es de pasta de brioche rápida

V A R I A N T E

PISSALADIÈRE



1 Preparar la pasta del modo indicado.
2 Sumergir 75 g de filetes de anchoa de lata en 125 ml de leche durante 1 hora. Escurrir y cortar los filetes en sentido longitudinal. Deshuesar 125 g de aceitunas.
3 Pelar 12 cebollas medianas y cortarlas a rodajas finas.
4 Arrancar las hojas de unas ramitas de tomillo y romero, apilarlas sobre la tajadera y picarlas finamente.
5 Calentar 4 cucharadas de aceite en una sartén y echar en ella cebollas, sal y pimienta. Cocer hasta que estén blandas, 25-30 minutos. Incorporar las hierbas.
6 Cortar por la mitad 150 g de tomates enanos.
7 Forrar la tartera con la pasta de brioche del modo indicado, dejando sobre-



salir la masa unos 2,5 cm. del molde. Esparcir las cebollas por el fondo.
8 Distribuir en diagonal los filetes de anchoas. Decorar con los medios tomates y las aceitunas. Dejar crecer la masa y dorarla en el horno, 40-45 minutos.
9 Rociar la pissaladière con un poco de aceite de oliva antes de servir.

PIZZA DE TRES PIMIENTOS Y QUESO

PARA 4-6 PERSONAS · PREPARACIÓN: 45-50 MINUTOS * ·  COCCIÓN: 20-25 MINUTOS

EQUIPO



** o plástico
*** o un recipiente y una pala para pizzas



Hay pizzas de muchas formas y tamaños. La que presentamos aquí mezcla tres tipos de pimiento con queso mozzarella. El sabor de la pasta se enriquece con un poco de pimienta negra. Los pimientos tienen que ser de colores vivos y sin partes blandas.

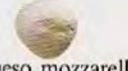
** más 1 hora de reposo*

métrico	LA LISTA DE LA COMPRA	imperial
	Para la pasta de la pizza	
7,5 ml	levadura seca (o 9 g de levadura fresca)	1½ tsp
250 ml	agua templada	8 fl oz
375 g	harina de trigo	12 oz
2,5 ml	pimienta negra en polvo	½ tsp
	sal	
30 ml	aceite de oliva (más el del bol)	2 tbsp
	Para el relleno	
2	pimientos rojos medianos	2
1	pimiento verde mediano	1
1	pimiento amarillo	1
2	cebollas	2
1	ramillete de hierbas aromáticas, a base de romero, tomillo, albahaca y perejil	1
3	dientes de ajo	3
60 ml	aceite de oliva	4 tbsp
	pimienta de Cayena	
175 g	queso mozzarella	6 oz

INGREDIENTES



pimientos rojos, verdes y amarillos



queso mozzarella



pimienta de Cayena



harina de trigo



dientes de ajo



levadura



cebollas

hierbas frescas

aceite de oliva

EL CONSEJO DE ANNE
«Al comprar hierbas frescas, elija aquellas que tengan un aspecto sano y una fuerte fragancia. Evite los manojos con las puntas secas, las hojas desteñidas o los tallos mustios».

ORDEN DE TRABAJO

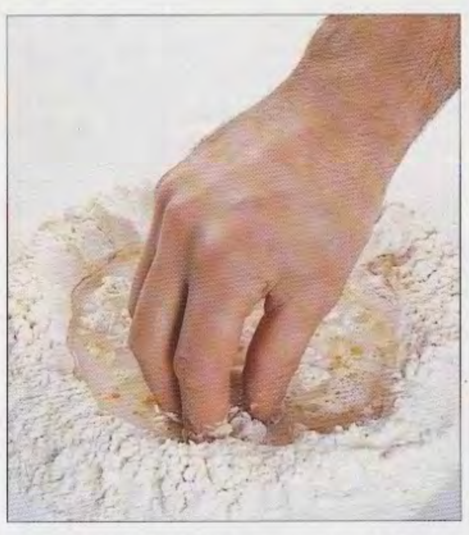
1 PREPARAR LA PASTA DE LA PIZZA

2 PREPARAR EL RELLENO

3 ENSAMBLAR Y HORNEAR LA PIZZA

1 PREPARAR LA PASTA DE LA PIZZA







1 Desmenuzar o esparcir la levadura en un bol con 2-3 cucharadas de agua caliente y dejar que se disuelva, unos 5 minutos. Untar ligeramente de aceite un bol grande.

2 Mezclar la harina con la pimienta negra y 1,25 ml de sal. Tamizarla y formar un volcán con ella sobre la superficie de trabajo. Echar en el centro del mismo la levadura, el resto del agua y el aceite de oliva. Trabajar esos ingredientes con los dedos.

3 Recoger la harina con el rascador y trabajar los ingredientes con los dedos hasta formar una masa elástica. Añadir más harina si la masa está demasiado pegajosa.

CÓMO MONDAR Y DESPEPITAR PIMIENTOS Y CORTARLOS A TIRAS O A DADOS

El corazón y las pepitas de los pimientos deben desecharse siempre.

1 Con un cuchillo pequeño, hacer una incisión circular en torno al corazón del pimiento y extraerlo con cuidado. Cortar los pimientos por la mitad en sentido longitudinal y raspar las pepitas y las protuberancias blancas del interior.



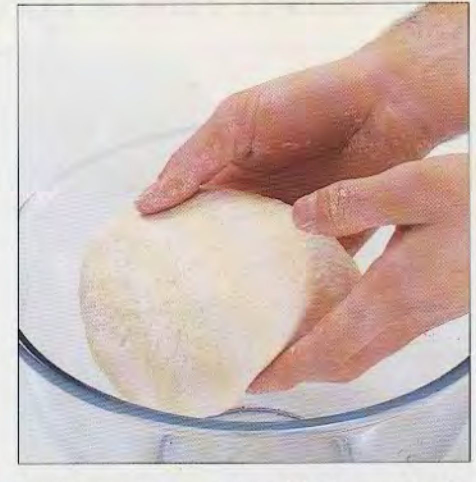
2 Poner cada medio pimiento por la parte plana sobre la superficie de trabajo y presionar con la palma de la mano para aplastarlo y facilitar la acción de cortarlo.

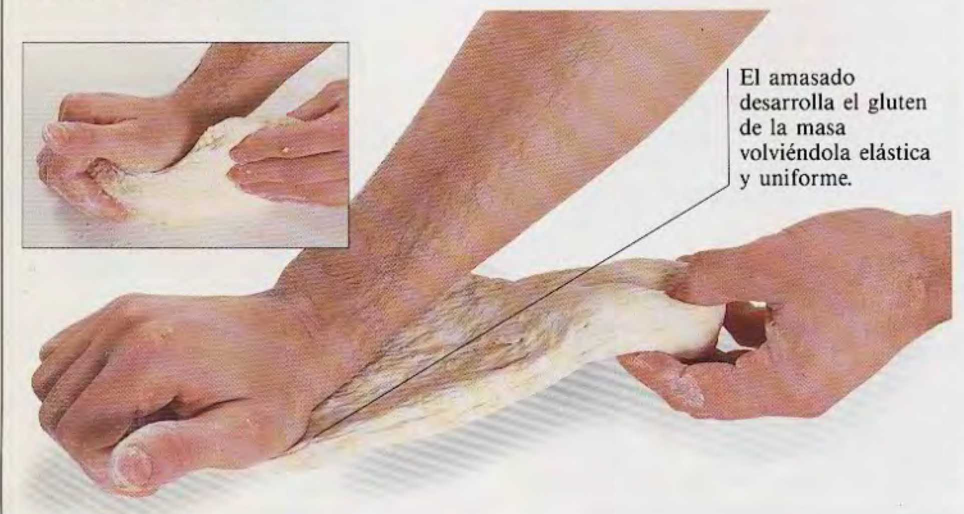


3 Cortar cada medio pimiento a tiras en sentido longitudinal. Para convertir las tiras en dados, reunirlas en un montón y cortar de través.

4 Sujetando un extremo de la masa con una mano, presionar firmemente en el centro de la misma con la otra, tirando de ella. Levantarla de la superficie de trabajo en una sola pieza, darle forma de bola suelta y trabajarla hasta que esté blanda y elástica, 5-8 minutos.

EL CONSEJO DE ANNE
«En vez de trabajar la masa de la pizza con la mano, puede hacerse con una batidora eléctrica provista del recambio adecuado para ello.»





El amasado desarrolla el gluten de la masa volviéndola elástica y uniforme.

5 Poner la masa en el bol untado de aceite, taparlo con papel untado también y dejar en un lugar cálido hasta que la masa doble su tamaño, una hora aproximadamente.

EL CONSEJO DE ANNE
«La masa puede dejarse crecer en la nevera toda la noche.»

2 PREPARAR EL RELLENO

1 Mondar y despepitar los pimientos rojos, verdes y amarillos y cortarlos a tiras (ver recuadro en página 17).



Las tiras de vivos colores de los pimientos se cuecen más deprisa si se cortan finamente.

Use los nudillos para guiar el cuchillo.

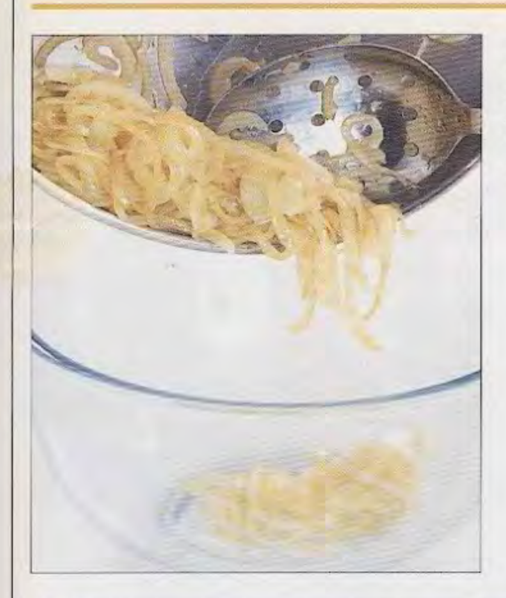


2 Pelar las cebollas conservando parte de la raíz y cortarlas por la mitad a través de raíz y tallo. Poner cada mitad por la parte plana sobre la tajadera y cortarla a láminas.

EL CONSEJO DE ANNE
«La raíz mantiene unida a la cebolla.»

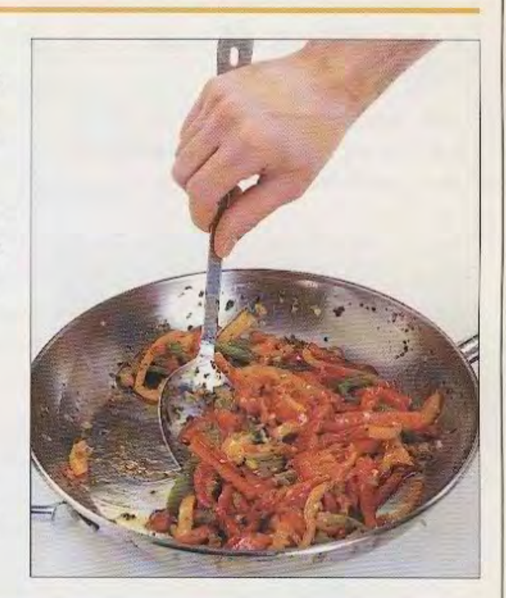
3 Arrancar las hojas de los ramitos de hierbas, apilarlas en la tajadera y picarlas finamente. Picar también finamente el ajo (ver recuadro en página 20).





4 Calentar una cucharada de aceite en la sartén. Echar en él la cebolla y sofreír, removiendo, hasta que esté blanda, pero sin dorarse, 2-3 minutos. Ponerla en un bol y reservar.

5 Echar el resto del aceite en la sartén. Agregar los pimientos, el ajo y la mitad de las hierbas. Sazonar con sal y pimienta de Cayena. Saltear, removiendo, hasta que los pimientos estén blandos pero sin dorarse, 7-10 minutos. Corregir de sal: la mezcla debe ser algo fuerte. Dejar enfriar. Cortar la mozzarella a rodajas.



3 ENSAMBLAR Y HORNEAR LA PIZZA



1 Calentar el horno a 230° C (450° F, Gas 8). Poner una fuente a calentar en el fondo del horno.



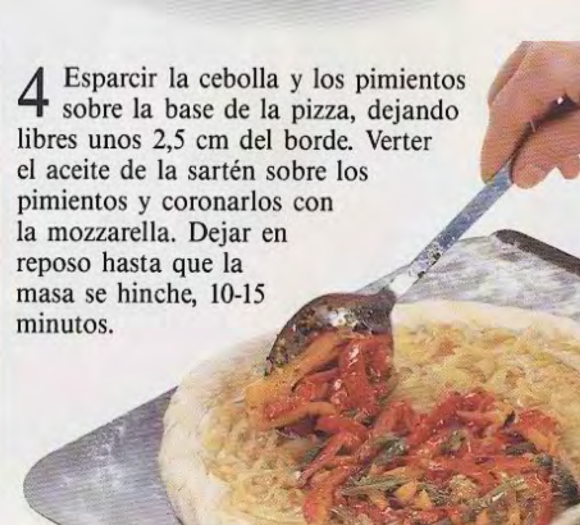
Hay que presionar bien la masa porque se encoge al enrollarla

2 Trabajar la masa para eliminar las bolsas de aire y formar una bola con ella. Enharinar la superficie de trabajo. Extender la masa y trabajarla hasta dejarla en forma de círculo de 1 cm de espesor.



3 Enharinar la segunda fuente. Extender sobre ella la masa doblándole el extremo hacia arriba para formar un borde bajo.

4 Esparcir la cebolla y los pimientos sobre la base de la pizza, dejando libres unos 2,5 cm del borde. Verter el aceite de la sartén sobre los pimientos y coronarlos con la mozzarella. Dejar en reposo hasta que la masa se hinche, 10-15 minutos.



El reborde impide que los jugos de relleno se escapen

CÓMO PELAR Y PICAR AJOS

«La fuerza del ajo depende de lo viejo y seco que sea. Cuanto más seco, más fuerte.»



1 Aplastar una cabeza de ajo con la palma de la mano, o extraer uno de los dientes de la cabeza con los dedos. Para pelarlo, aflojar la piel del mismo aplastándolo ligeramente con la parte plana de la hoja de un cuchillo.



2 Extraer la piel del diente de ajo con los dedos.



3 Para chafar el ajo, poner la parte plana de la hoja de un cuchillo sobre el mismo y golpear enérgicamente. Luego picarlo moviéndolo adelante y atrás.

5 Tirando enérgicamente hacia atrás de la fuente que contiene la pizza, deslizar ésta en la fuente de horno caliente y dejar que se dore, unos 20-25 minutos.

EL CONSEJO DE ANNE

«Poniendo la pizza en una fuente ya caliente se garantiza que la base no quede demasiado cruda.»

Deslizar la pizza tirando de la fuente

PRESENTACIÓN

Espolvorear la pizza con las hierbas aromáticas reservadas y cortarla a trozos.

Los pimientos aportan sabor y dulzura

La mozzarella enriquece el sabor de la pizza

GANANDO TIEMPO

La masa de pizza y los pimientos pueden prepararse con doce horas de antelación y guardarse en la nevera. Ensamblar la pizza y hornearla justo antes de servir.

VARIANTE

PIZZAS DE CHAMPIÑONES Y ALCACHOFA

Unos champiñones salteados y unas alcachofas bañadas con salsa de tomate, constituyen el relleno de estas 20 pizzas-canapé.



1 Preparar la pasta, omitiendo el pimiento.
2 Preparar 4 fondos de alcachofa medianos. Ponerlos en un cazo con agua y sal. Cubrirlos con un plato refractario, y dejar cocer a fuego lento hasta que estén tiernos, 15-20 minutos. Escurrir y dejar enfriar las alcachofas y cortarlas a trocitos.
3 Pelar, despepitar y picar 750 g de tomates. Pelar y picar finamente 1 cebolla grande y 3 dientes de ajo. Calentar 3 cucharadas de aceite de oliva en una sartén, añadir la cebolla y freírla hasta que esté blanda, pero sin dorarse, 3-4 minutos. Añadir los tomates, el ajo, 3 cucharadas de puré de tomate, 1 manojo de hierbas, una pizca de azúcar, sal y pimienta. Tapar y cocer a fuego lento 10 minutos. Destapar y proseguir la cocción, removiendo de vez en cuando, hasta reducir la salsa, unos 15 minutos. Corregir de sal.
4 Rallar 125 g de queso Gruyère.
5 Lavar 125 g de champiñones, cortar los tallos y cortar los sombrerillos a láminas.
6 Saltear los champiñones y las alcachofas igual que los pimientos, junto con el ajo y las hierbas, con 2 cucharadas de aceite de oliva.
7 Enrollar y extender la masa a 5 mm de grosor y cortarla con un cortapastas de 10 cm. de diámetro (en esta receta se usó uno con forma de estrella).
8 Extender una capa uniforme de salsa de tomate sobre cada pizza, poner encima los trozos de alcachofa y champiñón y espolvorear con Gruyère rallado. Dejar subir la masa y hornear, 10-15 minutos.
9 Poner las pizzas en una fuente de servir y decorar con perejil.

VARIANTE

CALZONE DE TRES PIMIENTOS Y QUESO

La pasta de la pizza y su relleno se montan en forma de empanada, en esta receta para cuatro personas.



1 Preparar la masa de la pizza del modo indicado.
2 Preparar el relleno del modo indicado, mezclando las cebollas y las tiras de pimiento.
3 Dividir la masa en cuatro partes iguales. Extenderlas con el rodillo en forma de rectángulos de 1 cm. de espesor.



4 Extender la mezcla con el pimiento en una de las mitades de la masa, en diagonal, dejando un borde de 2,5 cm. Poner las rodajas de mozzarella encima.
5 Humedecer los bordes de la masa y doblarlas por dos esquinas opuestas, formando un triángulo.
6 Sellar los bordes pellizcándolos. Poner los triángulos sobre una superficie enharinada y dejar que se hinche la pasta. Batir 1 huevo con media cucharadita de sal y untar el calzone con esa glasa, dibujando un enrejado sobre la superficie enharinada. Hornear durante 15-20 minutos.
7 Rociar cada calzone con un poco de aceite de oliva.

QUICHE DE BRÓCULI Y CHAMPIÑONES

PARA 6-8 PERSONAS | PREPARACIÓN: 45-50 MINUTOS |  COCCIÓN: 30-35 MINUTOS

EQUIPO





La quiche, la sabrosa tarta de Alsacia, es famosa en el mundo entero. En esta versión se ha preparado con bróculi sobre un lecho de champiñones salteados. Es importante que el bróculi sea firme pero no seco.

** más 45 minutos de reposo*

métrico	LA LISTA DE LA COMPRA	imperial
1-2	cabezas de bróculi, con un peso total de 500 g	1-2
	sal y pimienta	
175 g	champiñones	6 oz
2	dientes de ajo	2
30 g	mantequilla	1 oz
	nuez moscada en polvo	
	Para la masa	
200 g	harina	6½ oz
1	yema de huevo	1
2,5 ml	sal	½ tsp
45 ml	agua	3 tbsp
100 g	mantequilla sin sal, más la del molde	3½ oz
	Para la crema de queso	
3	huevos	3
2	yemas de huevo	2
375 ml	leche	12 fl oz
250 ml	crema de leche	8 fl oz
60 g	queso parmesano rallado	2 oz
	nuez moscada en polvo	

INGREDIENTES



ORDEN DE TRABAJO

1 PREPARAR LA MASA

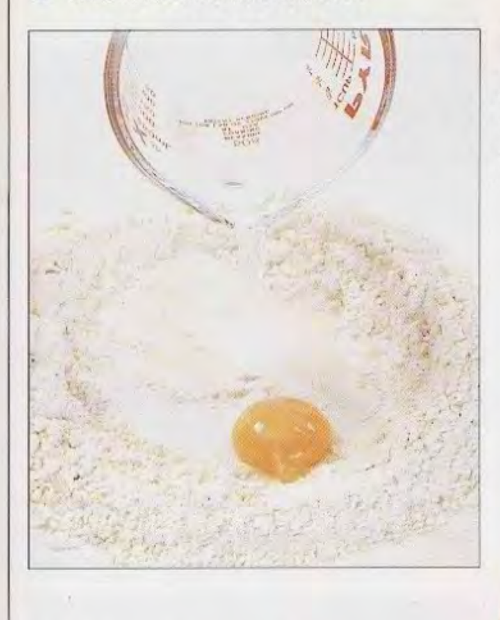
2 FORRAR EL MOLDE

3 HORNEAR LA PASTA

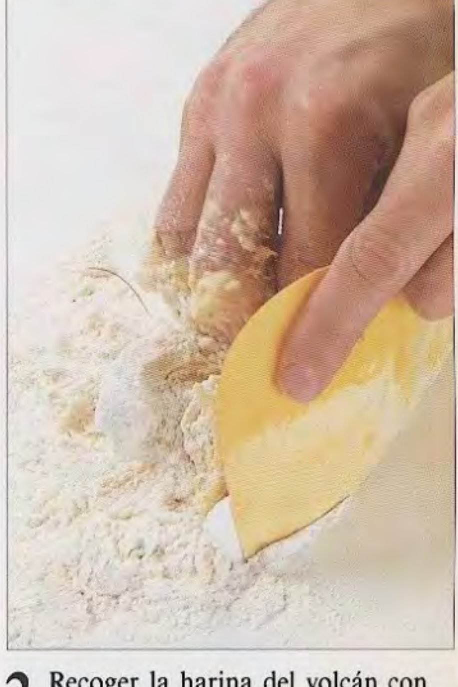
4 COCER LAS VERDURAS

5 MONTAR Y HORNEAR

1 PREPARAR LA MASA



1 Tamizar la harina y formar con ella un volcán sobre la superficie de trabajo. Echar en el cráter del mismo la yema de huevo, la sal y el agua.



2 Golpear la mantequilla con el rodillo para reblandecerla ligeramente, y añadirla a los demás ingredientes del volcán. Mezclar bien éstos con los dedos hasta formar una masa homogénea.

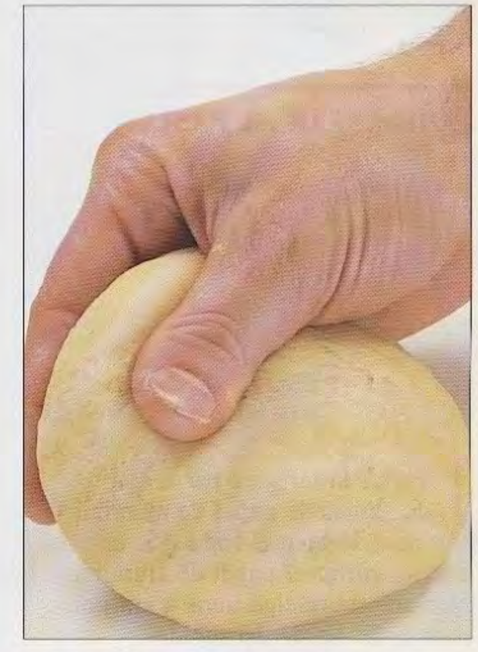
Los dedos son ideales para mezclar

3 Recoger la harina del volcán con el rascador. Trabajar con los dedos la harina junto con los demás ingredientes hasta formar una masa compacta. Darle forma de bola.

EL CONSEJO DE ANNE
«Si la masa está demasiado seca, se le echa un poco de agua por encima.»

Trabajar la masa hasta que esté flexible

4 Enharinar ligeramente la superficie de trabajo. Doblar la masa tirando de ella hacia fuera con la palma de la mano. Recogerla con el rascador y trabajar de este modo hasta que esté muy lisa y se desprenda de la superficie en una sola pieza, 1-2 minutos.



5 Dar forma de bola a la masa, envolverla con papel protector y dejarla unos 30 minutos en la nevera.

2 FORRAR EL MOLDE


Para soltar la masa sobre la tartera, hay que cogerla con el rodillo

1 Calentar el horno a 220 °C (425 °F, Gas 7). Untar el molde de mantequilla. Enharinar ligeramente la superficie de trabajo y extender la masa fría en forma de un círculo de unos 30 cm de diámetro. Cogerla con el rodillo y ponerla sobre la tartera dejando que sobresalga un poco.

¡CUIDADO!
«Si se estira demasiado la masa, al cocer puede encogerse.»



2 Levantar con cuidado el borde de la masa con una mano y presionarla bien sobre el borde del fondo de la tartera con el dedo índice de la otra mano.



3 Pasar el rodillo por encima de la tartera presionando para cortar la pasta sobrante.



4 Con los dedos índice y pulgar, presionar la pasta de abajo arriba para incrementar ligeramente la altura del borde de la tarta.

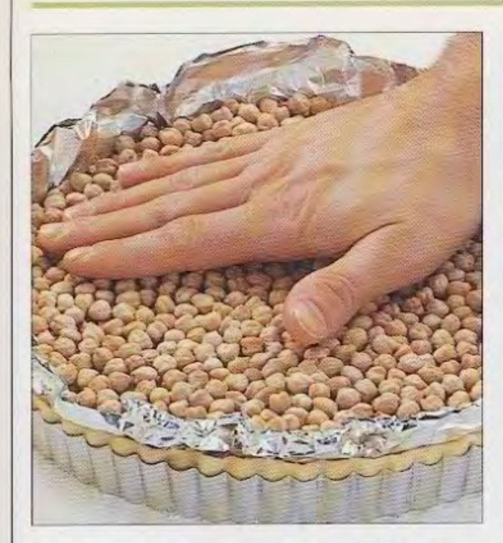


5 Pinchar el fondo de la tarta con un tenedor para evitar que se formen burbujas durante la cocción. Dejar enfriar en la nevera hasta que esté firme, unos 15 minutos por lo menos.

3 HORNEAR LA PASTA


El aluminio sujeta a la tarta y evita que se deforme durante la cocción

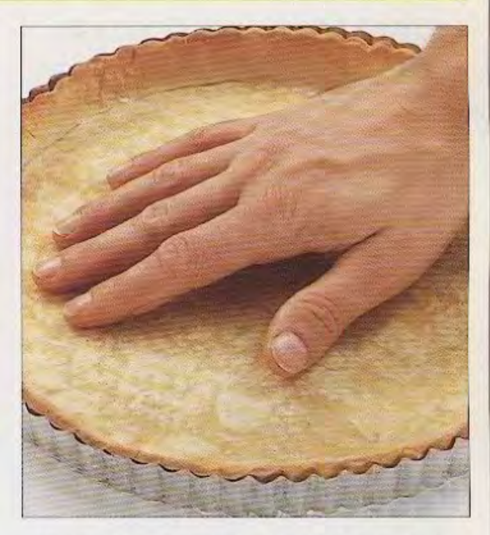
1 Forrar la tarta de pasta con dos hojas de papel de aluminio presionando bien el fondo. Si es preciso, cortar el papel de aluminio para que sobresalga unos 4 cm por encima del borde del molde.



2 Extender una capa de garbanzos secos o de arroz sobre el aluminio para hacer presión sobre la masa durante la cocción.



3 Dejar la tarta en el horno hasta que empiece a dorarse, unos 15 minutos. Una vez lista la pasta, cocer las verduras. Retirar el aluminio y los garbanzos; reducir el calor del horno a 190 °C (375 °F, Gas 5).



4 Proseguir la cocción hasta que la tarta esté algo más dorada, unos 5 minutos. Retirarla del horno y comprobar con la mano si ya está firme. Reservar y dejar el horno encendido.

4 COCER LAS VERDURAS



1 Cortar el bróculi, conservando unos 5 cm de tallo. Con el cuchillo pequeño, eliminar la película exterior dura del tallo.



2 Cortar los floretes del tallo desde el punto donde se ramifican. Cortar el tallo a tiras longitudinales.



Escurrir el bróculi en cuanto esté tierno

Usar el escurridor para escurrir bien el bróculi

3 Llenar el cazo de agua (hasta la mitad) y llevar a ebullición. Echar sal y el bróculi. Cocer hasta que esté tierno, 3-5 minutos. Escurrir, enjuagar con agua fría y escurrir de nuevo bien.

CÓMO LIMPIAR Y CORTAR LOS CHAMPIÑONES

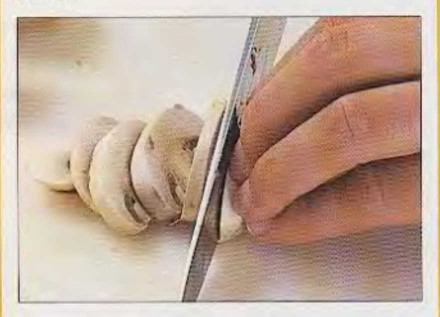
Los champiñones deben estar perfectamente limpios antes de cortarlos. No los enjuague con agua más de 1-2 segundos porque se empapan con mucha facilidad.



1 Limpiar los champiñones con un papel absorbente o un paño ligeramente húmedo. Si están muy sucios, sumergirlos en agua fría, remover un par de segundos y escurrirlos.



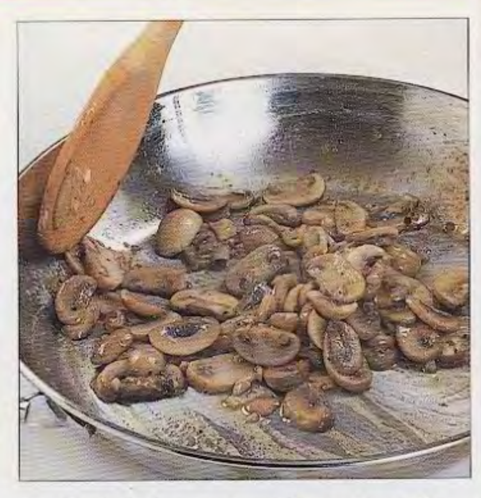
2 Con un cuchillo pequeño cortar los tallos por debajo de los sombrerillos. Si son champiñones silvestres, desechar el tallo.



3 Sujetar los champiñones con la parte del tallo sobre la superficie de trabajo y, con el cuchillo de cocina, hacer unos cortes verticales del grosor deseado.



4 Limpiar y cortar los champiñones (ver recuadro de la izquierda). Poner la hoja del cuchillo por la parte plana sobre los dientes de ajo y golpear con el puño. Pelarlos y picarlos finamente.



5 Desleír la mantequilla en la sartén. Añadir los champiñones, el ajo, la sal, pimienta y una pizca de nuez moscada. Cocer, sin dejar de remover, hasta que el líquido se evapore, unos 5 minutos. Corregir de sal.

¡CUIDADO!
Cocer los champiñones hasta que estén bien secos o se cuajará el relleno.

5 MONTAR Y HORNEAR LA QUICHE



1 Preparar la crema de queso: batir juntos en un bol los huevos, las yemas, la leche, la crema de leche, el queso rallado, la sal, la pimienta y una pizca de nuez moscada.

2 Con la cuchara de metal esparcir los champiñones por el fondo de la tarta. Colocar los floretes y las tiras de tallo de bróculi en forma de círculos concéntricos.



Distribuir bien el bróculi sobre el fondo de la tarta



3 Verter la crema de queso sobre las verduras hasta casi llenar el molde de pasta.

Los floretes de bróculi asoman apetitosamente entre la crema



4 Poner la quiche al horno hasta que la masa esté dorada y la crema de leche esté firme al insertar una broqueta de metal, unos 30-35 minutos.

EL CONSEJO DE ANNE
«El pincho insertado en el centro de la quiche tiene que sacarse limpio.»

PRESENTACIÓN
Cortar la quiche a trozos triangulares y servir caliente o a temperatura ambiente.

La crema de queso parmesano sujeta los trocitos tiernos de bróculi y champiñones

La masa de la quiche ha de quedar mantecosa y crujiente

V A R I A N T E

QUICHE DE CALABACÍN Y CHAMPIÑONES

Las rodajas de calabacín sustituyen al bróculi en esta quiche

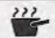


1 Preparar la pasta. Forrar y cocer la tarta del modo indicado.
2 Mondar tres calabacines medianos (peso total: 375 g) y cortarlos a rodajas de unos 5 cm. Llenar un cazo de agua hasta la mitad. Llevarla a ebullición, echar en ella los calabacines y escaldarlos ligeramente hasta que estén tiernos, 1-2 minutos. Escurrir, enjuagar con agua fría y secar bien las rodajas con papel absorbente.
3 Cocer los champiñones y preparar la crema de queso del modo indicado.
4 Mondar la quiche distribuyendo las rodajas de calabacín lo más estéticamente posible sobre los champiñones. Verter la crema de queso por encima de las verduras y hornear del modo indicado.

GANANDO TIEMPO

La quiche puede prepararse con dos días de antelación y guardarse, bien tapada, en la nevera. Recalentarla en el horno a 180 °C durante unos 10-15 minutos antes de servir.

Cuscús de Verduras

Para 8 personas · Preparación: 35-40 minutos * ·  Cocción: 30-35 minutos

Equipo

16 pinchos de bambú de unos 15 cm de largo**

cuchara de madera

espumadera

cuchara de metal grande

bramante

papel cocina

tenedor

pelapatatas

cuchillo pequeño

cuchillo de cocina

colador

fuente grande

cuencos

escurridor

tajadera

fuente de horno

cazos

** o broquetas de metal



El cuscús parece cereal y se cuece como tal, aunque en realidad está hecho de una masa de harina de trigo. Aquí lo hemos preparado al estilo argelino, con un caldo y unos pinchos de verduras a la parrilla.

** más 1-2 horas para la maceración*

La Lista de la Compra

métrico		imperial
500 g	cuscús	1 lb
500 ml	agua hirviendo	16 fl oz
45-60 g	mantequilla	1½ oz
	Para el caldo de verduras	
	azafrán	
45-60 ml	agua caliente	3-4 tbsp
2 kg	verduras mixtas: 2 puerros, 2 calabacines, 2 zanahorias, 2 nabos, 1 cebolla, 3 tomates	4 lb
400 g	garbanzos	14 oz
30 ml	aceite de oliva	2 tbsp
2 litros	caldo de pollo	3¼ pints
1	manojo de hierbas	1
5 ml	jengibre, cúrcuma y paprika	1 tsp
	sal y pimienta	
	Para los kebabs de verduras	
2	calabacines (peso total 375 g)	2
2	pimientos rojos (peso total 250 g)	2
250 g	champiñones	8 oz
5-6	cebollas (peso total 375 g)	5-6
250 g	tomates pequeños	8 oz
1	ramillete de cilantro	1
4-6	ramitas de tomillo	4-6
125 ml	aceite de oliva	4 fl oz
5 ml	comino en polvo	1 tsp

Ingredientes

calabacines

manojo de hierbas

puerros

nabos

champiñones

tomates

cebollas

zanahorias

pimientos rojos

cilantro fresco

caldo de pollo

tomillo

garbanzos

mantequilla

azafrán

cuscús

especias

aceite

Orden de Trabajo

1 Preparar el Caldo de Verduras

2 Preparar los Kebabs de Verduras

3 Asar los Kebabs en la Parrilla y Preparar el Cuscús

1 PREPARAR EL CALDO DE VERDURAS

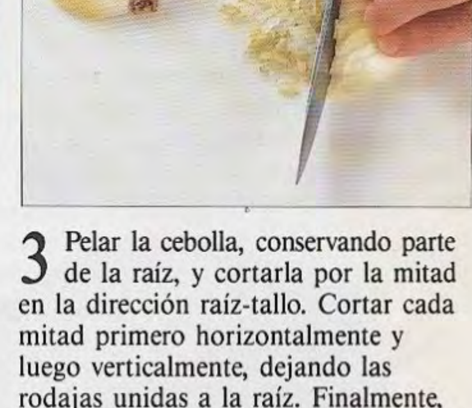


1 Poner unas cuantas hebras de azafrán en un bol pequeño y verter el agua caliente por encima. Dejar en remojo y reservar. Cortar los puerros a tiras (ver recuadro en esta misma página).



Cortar los calabacines a tiras del mismo tamaño para que la cocción sea uniforme

2 Mondar los calabacines y cortarlos a trozos de unos 7,5 cm. Cortar estos trozos longitudinalmente en forma de lonjas de 1 cm de grosor, y las lonjas en forma de tiras también de 1 cm. Pelar las zanahorias y los nabos y cortarlos para darles una forma rectangular. Cortarlos a tiras.



3 Pelar la cebolla, conservando parte de la raíz, y cortarla por la mitad en la dirección raíz-tallo. Cortar cada mitad primero horizontalmente y luego verticalmente, dejando las rodajas unidas a la raíz. Finalmente, cortar de través para obtener pequeños dados de cebolla.

CÓMO MONDAR LOS PUERROS Y CORTARLOS A TIRAS



1 Cortar los puerros, desechando la raíz y las hojas verdes más duras de los extremos. Cortarlos por la mitad en sentido longitudinal, lavarlos bien con agua corriente fría y escurrirlos.



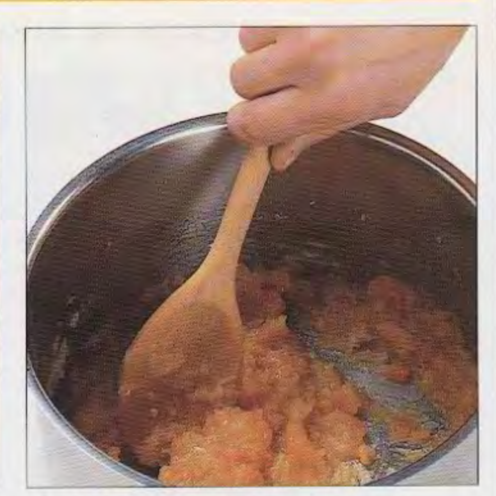
2 Cortar transversalmente medio puerro a trozos de 7,5 cm, y dividir cada trozo por la mitad, en sentido longitudinal.



3 Abrir ligeramente cada mitad, poniéndola plana sobre la tajadera, y cortarla a tiras de 1 cm de grosor. Repetir esta operación con el resto de los puerros.







4 Quitar el corazón de los tomates y hacer una incisión en forma de x en la base de cada uno con la punta de un cuchillo. Sumergirlos en un cazo de agua hirviendo hasta que la piel empiece a desprenderse, 8-15 segundos según su grado de madurez. Trasladarlos de inmediato a un bol con agua fría. Una vez fríos, pelarlos.

5 Con el cuchillo de cocina, cortar los tomates transversalmente por la mitad, desechando las semillas. Picar cada mitad a trozos no muy pequeños. Escurrir los garbanzos cocidos y enjuagarlos bien con agua fría.

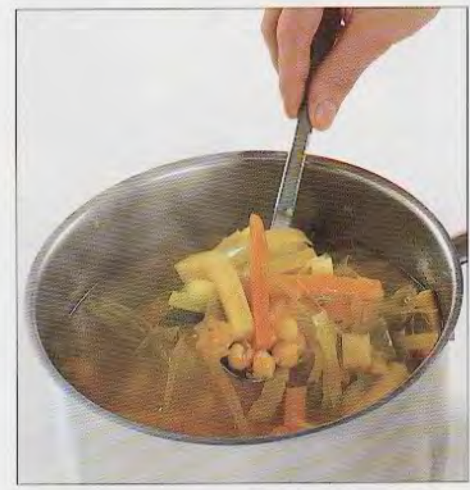
6 Calentar el aceite en un cazo grande, añadir la cebolla y freírla, removiendo con la cuchara de madera, hasta que esté blanda pero sin dorarse, 2-3 minutos. Añadir los tomates y proseguir la cocción, sin dejar de remover, unos 5 minutos.



El azafrán da color y sabor al caldo de verduras

El manojo de hierbas aromáticas se ata con hilo de cocina

7 Añadir el caldo de pollo a la cebolla y el tomate, junto con los calabacines, la zanahoria, los nabos, los puerros, el manojo de hierbas y los garbanzos. Echar por encima el jengibre, la cúrcuma, la paprika, el azafrán con su líquido, sal y pimienta.

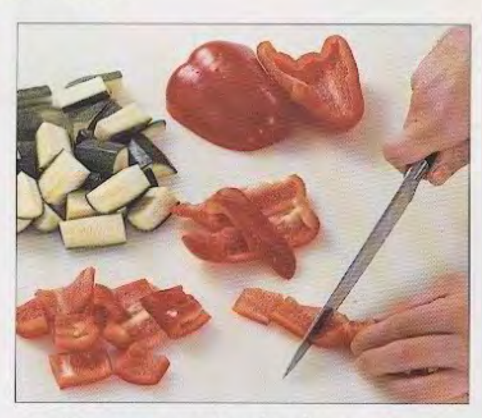


8 Llevar a ebullición y dejar cocer a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas, 15-20 minutos. Desechar el manojo de bierbas. Corregir de sal.

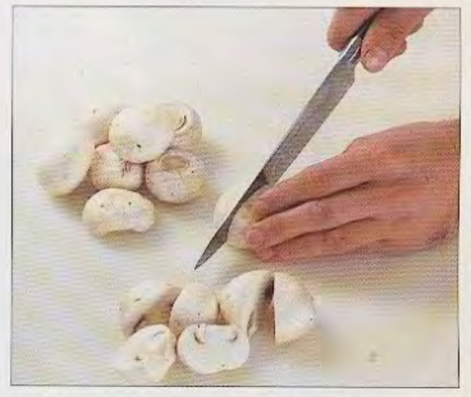
2 PREPARAR LOS KEBABS DE VERDURAS



1 Mondar los calabacines. Cortarlos en cuatro trozos, en sentido longitudinal, y luego a trozos de unos cuatro cm.



2 Hacer un corte circular en torno al rabillo de cada pimiento rojo y extraer el corazón del mismo. Partir cada pimiento por la mitad y extraer las pepitas. Cortarlos a trozos.



3 Lavar los sombrerillos de los champiñones con un paño húmedo y cortar los tallos de los mismo al nivel de los sombrerillos. Cortarlos verticalmente por la mitad o en cuatro trozos si son grandes.

4 Cortar las cebollas a cuartos, conservando parte de la raíz para que no se suelten. Preparar los tomates, si son pequeños (o cortarlos en cuatro u ocho trozos, según sean más o menos grandes).

Si las cebollas son pequeñas, los pinchos son más atractivos

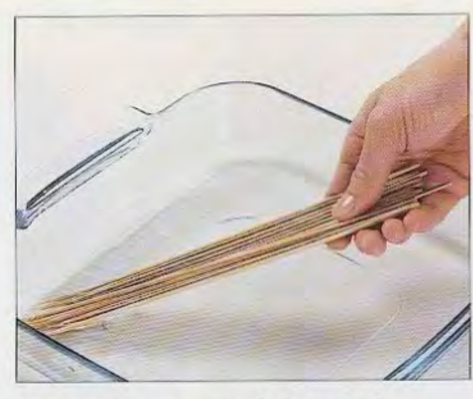
La marinada de hierbas y aceite da un delicioso sabor a las verduras

5 Arrancar las hojas del cilantro y el tomillo y formar un montón con ellas en la tajadera. Con el cuchillo de cocina, picarlas finamente. Reservar un par de cucharadas de esa picada para espolvorear antes de servir; poner el resto en un bol y mezclarla con el aceite de oliva.

6 Poner los champiñones, los calabacines, los pimientos, las cebollas y los tomates en una ensaladera. Echar por encima de los mismos el aceite aromatizado con las hierbas.


Las verduras se mezclan mejor con las manos

7 Remover bien las verduras para que se impregnen bien con la marinada. Dejar en maceración 1-2 horas a temperatura ambiente.



8 Mientras, sumergir los pinchos de bambú en una fuente llena de agua y dejarlos en remojo.

EL CONSEJO DE ANNE
«Remojando los pinchos de bambú se evita que se quemen durante la cocción.»

3 ASAR LOS KEBABS EN LA PARRILLA Y PREPARAR EL CUSCÚS



1 Calentar el grill del horno. Sacar los pinchos del agua y ensartar con ellos las verduras, alternando pimientos, champiñones, calabacines, tomates y cebollas. Limpiar de hierbas la ensaladera. Cepillar los kebabs.

2 Poner los kebabs en la fuente de horno untada con aceite y asarlos en el horno a unos 7,5 cm del grill, hasta que se doren, unos 5 minutos. Darles la vuelta y asarlos por el otro lado hasta que estén dorados y tiernos, unos 5 minutos más.



Dejar libres los extremos de los pinchos para poder cogerlos

Alternar las verduras para conseguir un contraste de color





3 Mientras se asan los kebabs, preparar el cuscús: ponerlo en un bol grande y verter por encima el agua hirviendo, removiendo enérgicamente con el tenedor. Dejarlo en reposo hasta que se hinche, unos 5 minutos.

EL CONSEJO DE ANNE
«La cantidad de agua hirviendo varía en función de la cantidad de cuscús a preparar; siga las instrucciones del envoltorio».

MINESTRONE A LA GENOVESA

PARA 6 PERSONAS · PREPARACIÓN: 90-120 MINUTOS * · COCCIÓN: 45-60 MINUTOS

EQUIPO



robot de cocina**

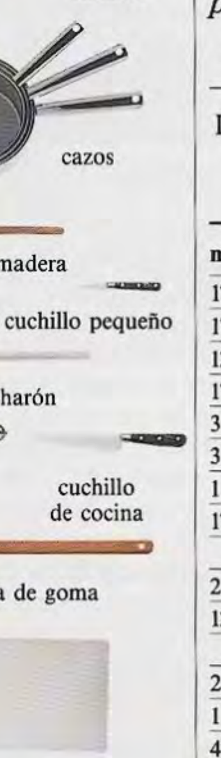
escurridor

espumadera

cuencos

rallador

cazos



cuchara de madera

cuchillo pequeño

cucharón

pelapatatas

cuchillo de cocina

espátula de goma

tajadera

** o batidora-picadora



Un puré a base de tomate, ajo y albahaca se incorpora como toque final para dar un toque de frescura y sabor a esa sopa minestrone de estilo genovés.

GANANDO TIEMPO

La sopa y la salsa pueden prepararse con 1 día de antelación; recalentar la sopa antes de incorporar la salsa.

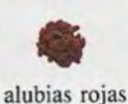
* *más 8 horas de remojo.*

métrico	**LA LISTA DE LA COMPRA**	**imperial**
175 g	alubias rojas secas	6 oz
175 g	alubias blancas secas	6 oz
125 g	fideos gruesos	4 oz
175 g	judías verdes	6 oz
3	zanahorias (peso total: 250 g)	3
3	patatas (peso total: 375 g)	3
1	calabacín mediano	1
175 g	guisantes frescos o congelados	6 oz
	sal y pimienta	
2 litros	agua	3¼ pints
125 g	queso parmesano rallado	4 oz
	Para la salsa de tomate al pesto	
2	tomates medianos	2
1	ramito de albahaca fresca	1
4	dientes de ajo	4
5 ml	sal	1 tsp
	pimienta	
175 ml	aceite de oliva	6 fl oz

INGREDIENTES



calabacín

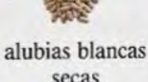


alubias rojas secas

judías verdes



alubias blancas secas





dientes de ajo



albahaca fresca

guisantes

fideos o macarrones



patatas

queso parmesano



tomates



aceite de oliva

zanahorias

ORDEN DE TRABAJO

1 PREPARAR LAS ALUBIAS Y LOS FIDEOS

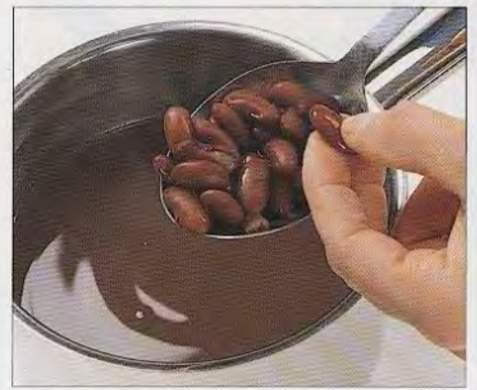
2 PREPARAR LA SOPA DE VERDURAS

3 PREPARAR LA SALSA DE TOMATE AL PESTO

4 TERMINAR LA SOPA

1 PREPARAR LAS ALUBIAS Y LOS FIDEOS





El agua se lleva el almidón, con lo que la pasta no se pega



1 Poner las alubias blancas y rojas en cuencos separados. Llenar éstos de agua y dejar en remojo toda la noche. Escurrir, enjuagar con agua fría y escurrir de nuevo.

EL CONSEJO DE ANNE

«En vez de dejar en remojo las alubias, puede ponerlas en 2 cazos con agua y dejar cocer a fuego lento durante 1 hora, añadiendo más agua si es preciso para que las alubias queden siempre cubiertas.»

2 Poner las alubias en cazos separados, añadir agua hasta cubrirlas del todo y llevar a ebullición. Reducir el calor y cocer a fuego lento. A media cocción, salpimentar. Cocer las alubias hasta que estén tiernas, pero aún ligeramente firmes al apretarlas, unos 90 minutos. Escurrirlas bien.

¡CUIDADO!

La sal, al principio de la cocción, puede secar la piel de las alubias.

3 Llenar de agua un cazo mediano, llevar a ebullición y salar. Echar en él los fideos y cocerlos hasta que estén tiernos, removiendo de vez en cuando, 5-7 minutos. Escurrir y enjuagar con agua caliente. Reservar.

2 PREPARAR LA SOPA DE VERDURAS

1 Arrancar las puntas de las judías verdes y cortarlas a trozos de 1 cm. Pelar las zanahorias y las patatas; cortar las puntas de los calabacines. Cortar las zanahorias, las patatas y los calabacines en forma de dados (ver recuadro de la dererecha).

Con el cuchillo se trocea muy rápido



CÓMO CORTAR A DADOS LAS VERDURAS



1 Pelar o mondar la verdura y cortarla dándole forma cuadrada. Cortarla a rodajas verticales de 1 cm de grosor.



2 Apilar las rodajas y cortarlas hacia abajo en forma de tiras de 1 cm.

3 Reunir las tiras y cortarlas de través en forma de dados uniformes de 1 cm. de lado.

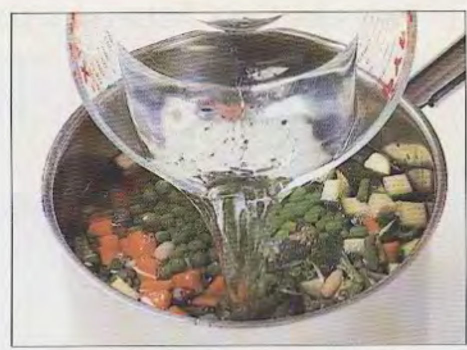


Apartar los dedos de la trayectoria de la hoja



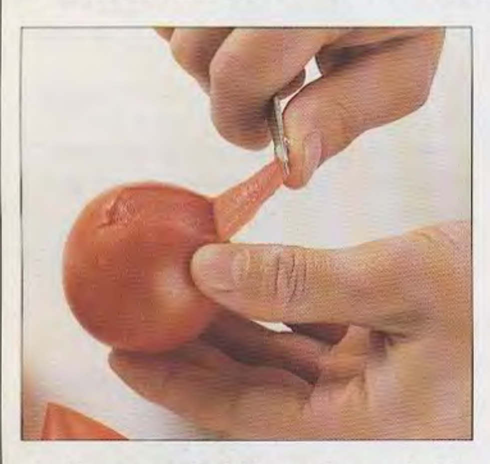
Añadir los guisantes a la vistosa mezcla de verduras del cazo

2 Echar las alubias cocidas en un cazo grande junto con las judías verdes, las zanahorias, las patatas, los calabacines, los guisantes y un poco de sal y pimienta.



3 Añadir el agua y llevar a ebullición. Reducir el fuego y cocer hasta que las verduras estén muy tiernas, una hora. Mientras, preparar la salsa de tomate al pesto.

3 PREPARAR LA SALSA DE TOMATE AL PESTO

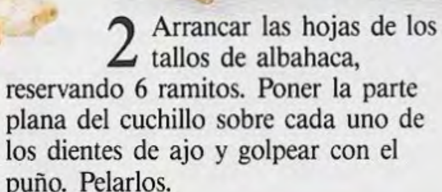


1 Hacer una incisión en forma de X en la base de cada tomate. Sumergirlos en agua hirviendo hasta que la piel empiece a agrietarse. Ponerlos en agua fría y pelarlos. Cortar por la mitad, despepitar y picar.

Aplastar los dientes de ajo para que suelten la piel



Reservar un ramito de albahaca para el adorno final

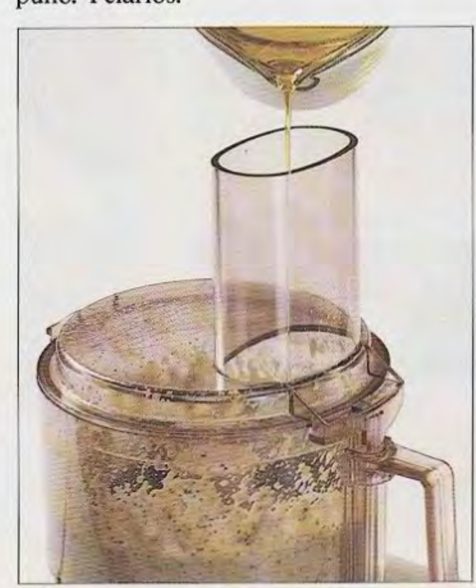


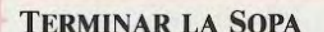
2 Arrancar las hojas de los tallos de albahaca, reservando 6 ramitos. Poner la parte plana del cuchillo sobre cada uno de los dientes de ajo y golpear con el puño. Pelarlos.

3 Poner el ajo, las hojas de albahaca y los tomates picados junto con un poco de sal y pimienta, en el robot de cocina y convertir estos ingredientes en un puré fino.

Los tomates aportan sabor y estabilizan la salsa

4 Sin detener el robot de cocina, echar el aceite en un chorrito. Limpiar las paredes del robot de vez en cuando con una espátula de goma. Corregir de sal la salsa.





4 TERMINAR LA SOPA



La salsa al pesto da sabor a la sopa y la hace más espesa

1 Añadir los fideos a la sopa de verduras y corregir de sal. Recalentar la sopa y llevarla de nuevo a ebullición. Retirar el cazo del fuego y mezclar la salsa al pesto con el contenido del mismo.

El queso parmesano rallado enriquece el sabor de las verduras

PRESENTACIÓN

Echar la sopa a cucharones en platos previamente calentados, decorando cada plato con un ramito de albahaca y sirviendo el queso parmesano rallado en un plato aparte.



Las verduras de la sopa minestrone han de estar blanditas y tiernas

V A R I A N T E

SOUPE AU PISTOU, CRÔUTES GRATINÉES

Con unos cuantos cambios, la sopa minestrone a la genovesa se convierte en la famosa sopa francesa «au pistou».



1 Cocer las alubias y los fideos, y preparar la sopa de verduras, omitiendo los guisantes, del modo indicado.
2 Preparar la salsa de tomate al pesto del modo indicado.
3 Calentar el horno a 180°C (350° F, Gas 4). Preparar unos picatostes al queso: cortar una pequeña barra de pan francés (de unos 175 g de peso) en 24 rebanaditas de 2 cm de espesor y ponerlas en una fuente de horno.



4 Untar las rebanadas con aceite de oliva (2-3 cucharadas) y espolvorearlas con unos 60 g de queso parmesano rallado. Ponerlas 5 minutos al horno.
5 Echar la salsa al pesto en la sopa y mezclar. Verter la sopa en platos de servir calientes con un picatoste. Servir el resto de picatostes por separado. Omitir el plato de queso parmesano.

BORSCHT CON PIROSHKI

PARA 8-10 PERSONAS · PREPARACIÓN: 50-55 MINUTOS * ·  COCCIÓN: 60-75 MINUTOS

EQUIPO

cuencos
rallador
cuchillo de cocina
cuchillo pequeño
cucharilla
espumadera plana
cepillo pastelero
tenedor
escurridor
cuchara de madera
colador
espumadera
cazos
rascador
rodillo
cortapastas redondo de 7,5 cm
fuente de horno
bandeja
tajadera



El «borscht» es la clásica sopa del Este de Europa, y los «piroshki» son las deliciosas empanadillas que tradicionalmente la acompañan.

** más 45 minutos para enfriar la pasta*

métrico	LA LISTA DE LA COMPRA	imperial
1	repollo blanco (peso total, 1,4 kg)	1
2	zanahorias (peso total, 150 g)	2
3	cebollas (peso total, 250 g)	3
3-4	ramitos de eneldo fresco	3-4
3-4	ramitos de perejil	3-4
750 g	tomates	1½ lb
6	remolachas (peso total, 1 kg)	6
	sal y pimienta	
60 g	mantequilla	2 oz
2 litros	caldo de pollo (ver recuadro pág. 47) o agua, más si es necesario	3¼ pints
5 ml	azúcar, o más, al gusto	1 tsp
	el zumo de 1 limón	
30-45 ml	vinagre de vino tinto	2-3 tbsp
60 g	requesón tierno	2 oz
10 ml	carvi (semillas de alcaravea)	2 tsp
125 ml	nata agria	4 fl oz
	Para la masa de las empanadillas	
175 g	harina de trigo	6 oz
1	huevo	1
60 g	mantequilla sin sal	2 oz
30 ml	nata agria	2 tbsp
1	huevo (para la glasa)	1

INGREDIENTES

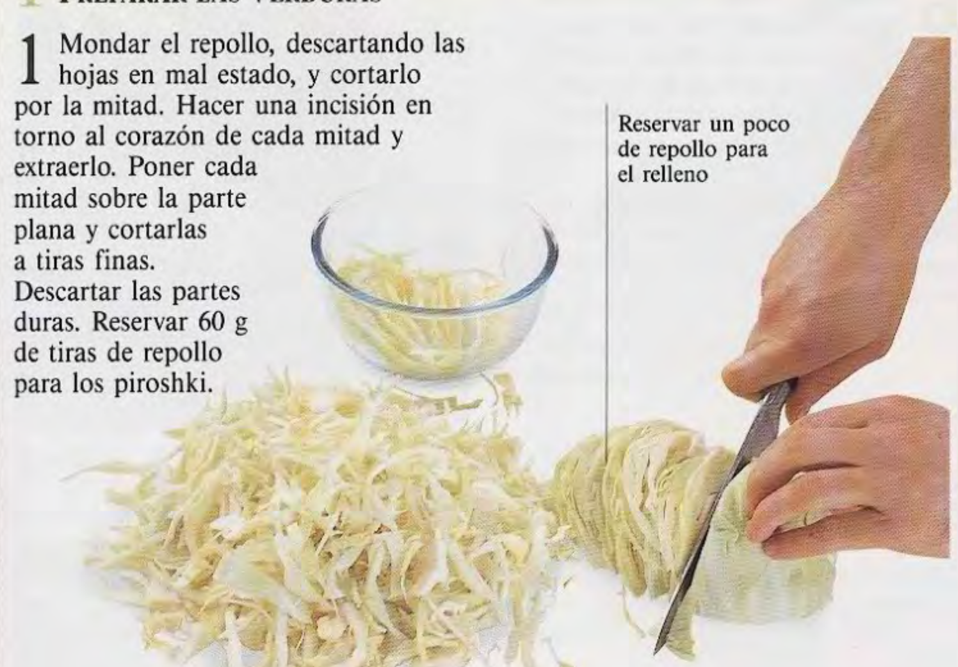


ORDEN DE TRABAJO

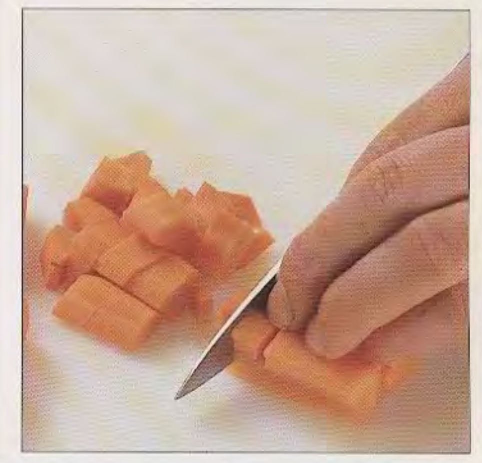
1. PREPARAR LAS VERDURAS
2. PREPARAR LA MASA DE LAS EMPANADILLAS
3. PREPARAR EL BORSCHT
4. RELLENAR Y HORNEAR

1 PREPARAR LAS VERDURAS

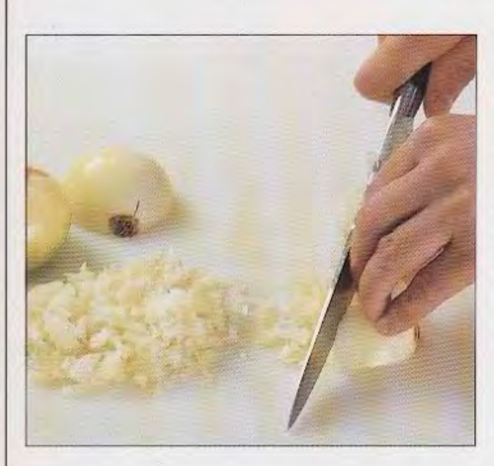
1 Mondar el repollo, descartando las hojas en mal estado, y cortarlo por la mitad. Hacer una incisión en torno al corazón de cada mitad y extraerlo. Poner cada mitad sobre la parte plana y cortarlas a tiras finas. Descartar las partes duras. Reservar 60 g de tiras de repollo para los piroshki.



Reservar un poco de repollo para el relleno



2 Pelar las zanahorias y recortar los extremos de las mismas. Cortarlos en cuatro trozos, y cada uno de estos trozos a rodajas de unos 5 mm de espesor. Juntar las rodajas y cortarlas a tiras. Juntar finalmente las tiras y cortarlas de través a trozos.



3 Pelar las cebollas, conservando parte de la raíz, y cortarlas por la mitad. Cortar cada mitad, primero en sentido horizontal avanzando hacia la raíz, pero sin separarla de ésta, después verticalmente, también sin cortar la raíz, y finalmente, de través en forma de dados.

4 Arrancar las hojas de eneldo y perejil de sus tallos y apilarlas en la tajadera. Con el cuchillo de cocina, picarlas finamente.

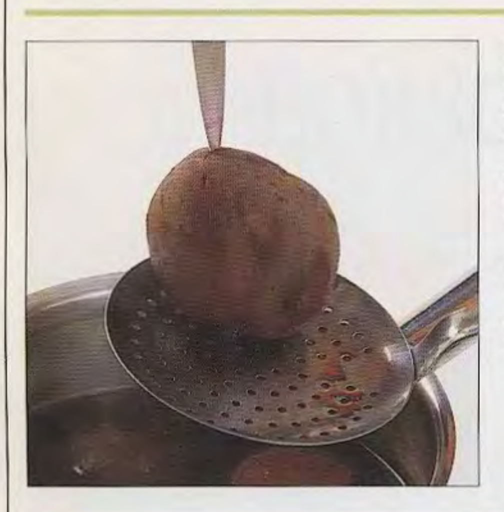


5 Descartar el corazón de los tomates y hacer una incisión en forma de X en la base de cada uno de ellos. Sumergirlos en un cazo con agua hirviendo hasta que la piel empiece a agrietarse, 8-15 segundos, según lo maduros que estén. Con la espumadera, trasladarlos enseguida a un bol lleno de agua fría. Una vez fríos, pelarlos. Cortarlos por la mitad y despepitarlos. Picar cada mitad a trozos no muy pequeños.



Dejar enfriar los tomates antes de pelarlos

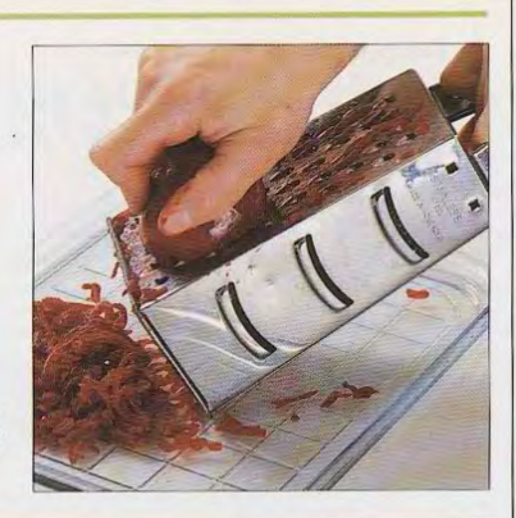
El agua caliente hace que la piel del tomate se desprenda



6 Mondar y frotar las remolachas. Ponerlas en un cazo con agua salada y llevar a ebullición. Cocerlas hasta que estén tiernas al pincharlas con un cuchillo pequeño. Mientras, preparar la masa de las empanadillas.

¡CUIDADO!
Nunca hay que pelar las remolachas antes de cocerlas, o de lo contrario «sangran».

7 Escurrir las remolachas. Una vez frías, pelarlas y rallarlas.



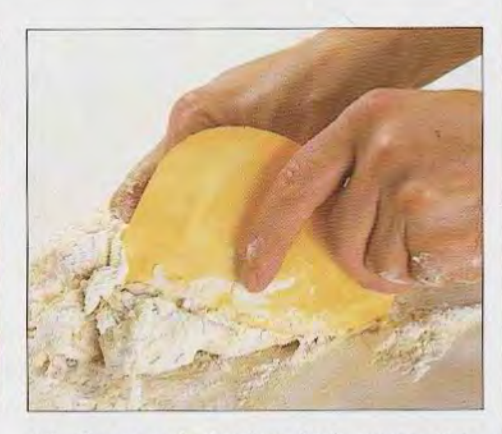
2 PREPARAR LA MASA DE LAS EMPANADILLAS



1 Tamizar la harina y echarla sobre la superficie de trabajo haciendo un volcán en el centro. Echar en éste el huevo y media cucharadita de sal. Ablandar ligeramente la mantequilla con el rodillo y añadirla al volcán junto con la nata agria.



2 Trabajar los ingredientes del volcán con los dedos hasta conseguir mezclarlos completamente.



3 Recoger la harina de la mesa con el rascador y trabajarla, también con los dedos, junto con los demás ingredientes hasta formar una masa grumosa. Darle forma de bola.

EL CONSEJO DE ANNE
«Si la masa está muy seca, rociarla con un par de cucharadas de agua.»



La masa ha de ser muy suave y elástica

4 Enharinar ligeramente la superficie de trabajo. Doblar la masa trabajándola con la palma de la mano. Recogerla con el rascador y seguir trabajándola hasta que forme una pasta homogénea que se separe de la superficie de trabajo.



5 Dar a la masa forma de bola, envolverla con papel protector y dejarla enfriar en la nevera 30 min.

4 RELLENAR Y HORNEAR LOS PIROSHKI



1 Preparar el relleno: poner el repollo reservado en una ensaladera. Cubrir con agua hirviendo y dejarlo 2 minutos en reposo. Escurrir, enjuagar con agua fría, y escurrir de nuevo bien, estrujando el repollo para eliminar el exceso de agua. Picarlo a trozos no muy grandes.



2 Mezclar los trozos de repollo, el requesón y las semillas de alcaravea junto con la zanahoria y la cebolla. Salpimentar.

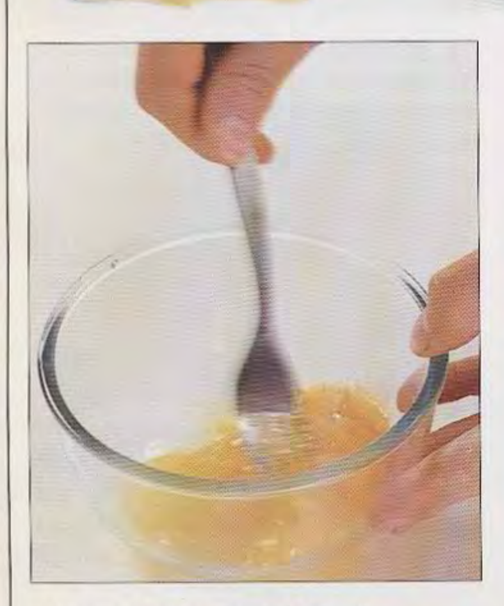


El rodillo es el instrumento ideal para hacer la presión necesaria

3 Enharinar ligeramente la superficie de trabajo. Extender la masa con el rodillo en un círculo de unos 3 mm. de espesor. Cortarla a círculos con un cortapastas.

EL CONSEJO DE ANNE

«Se necesitan unos 25-30 círculos de pasta. Si es preciso, amasar los recortes y extender la nueva bola así formada.»



4 Preparar la glasa batiendo suavemente un huevo con media cucharadita de sal.



Aplicar el relleno con los dedos o con otra cuchara

5 Usando la cucharilla echar un poco de relleno en el centro de cada círculo de pasta. Untar el borde de cada círculo con glasa.

¡CUIDADO!

No llene en exceso las empanadillas si no quiere que el relleno se salga durante la cocción.

6 Coger un círculo de pasta con los dedos, doblarlo sobre el relleno y presionar bien los bordes para sellarlos. Poner los piroshki así formados en la fuente del horno y cepillarlos con glasa de huevo. Enfriar durante 15 minutos. Calentar el horno a 200°C (400°F, Gas 6).

Los piroshki deben quedar uniformemente dorados

7 Poner los piroshki en el horno caliente hasta que estén bien dorados, 15-18 minutos. Dejarlos enfriar ligeramente mientras se termina el borscht.

La glasa de los piroshki les da un apetitoso tono dorado una vez cocidos.

PRESENTACIÓN

Verter la sopa en una sopera previamente calentada y echar la nata agria por encima. Servir las empanadillas aparte.

La nata agria se echa sobre el borscht antes de servirlo

Los piroshki son unas empanadillas rellenas de queso y verduras

V A R I A N T E

BORSCHT CAMPESINA

Esta sabrosa variante del borscht con piroshki incluye ternera con su caldo.



1 Echar un pedazo de jarrete de ternera con hueso (peso total, 1,4 kg) en un cazo grande lleno de agua y con un poco de sal. Cocer a fuego lento, espumando de vez en cuando, hasta que la carne esté tierna, 3-4 horas.
2 Preparar el borscht del modo indicado en la receta principal, usando una col pequeña (peso total, 1 kg) y 2 cebollas, omitiendo los tomates y usando la carne y el caldo de ternera.
3 Mientras, pelar, despepitar y picar finamente un tomate. Preparar los piroshki del modo indicado, añadiendo el tomate picado al relleno.
4 Sacar la ternera del borscht. Desmenuzar la carne del jarrete usando dos tenedores y echarla de nuevo en la sopa, descartando el hueso. Aderezar la sopa con zumo de limón y vinagre de vino tinto, y servir en tazones individuales coronados con nata agria y hierbas aromáticas.

GANANDO TIEMPO

El borscht puede prepararse y conservarse, cubierto, en la nevera, con 2-3 días de antelación; el sabor mejora con el reposo. También puede congelarse. Los piroshki pueden hornearse 24 horas antes y guardarse o congelarse. Antes de servir, recalentarlos 10 min. en el horno a 180°C (350° F, Gas 4).

POTAJE DE CALABAZA

PARA 6 PERSONAS — PREPARACIÓN: 50-60 MINUTOS — COCCIÓN: 2½-3 HORAS

EQUIPO



escurridor

fuente de horno grande **

cuencos

cazo

espumadera

cucharón

cazuela refractaria

* o picadora-batidora
** o tartera



Los potajes sugieren comidas fuertes, y esta receta no es una excepción. Se vacía una brillante calabaza y la pulpa de la misma se prepara con puerros, tomates y nabos. Finalmente, el potaje se mete de nuevo dentro de la cáscara de la calabaza.

métrico	LA LISTA DE LA COMPRA	imperial
1	calabaza de 5 kg	1
2 litros	agua hirviendo	3¼ pints
3	puerros medianos	3
2	troncos de apio	2
2	dientes de ajo	2
4	tomates (peso total, 500 g)	4
175 g	bacon	6 oz
3-5	ramitos de tomillo fresco	3-5
1	pacana (peso total, 750 g)	1
1	apio-nabo	1
	zumo de medio limón	
5	nabos (peso total, 500 g)	5
1	calabacín mediano	1
125 g	mantequilla	4 oz
30 g	harina de trigo	1 oz
500 ml	caldo de pollo, o más	16 fl oz
	sal y pimienta de Cayena	
	tortas de salvia (ver recuadro pág. 54)	

INGREDIENTES



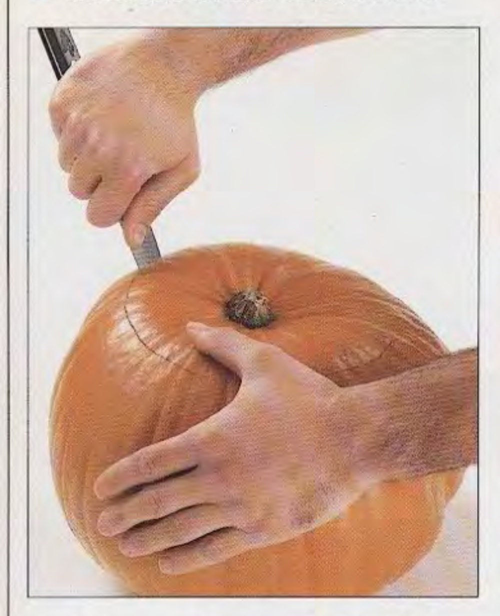
ORDEN DE TRABAJO

1 PREPARAR LA CALABAZA

2 PREPARAR LOS INGREDIENTES DEL POTAJE

3 HACER EL POTAJE

1 PREPARAR LA CALABAZA







1 Calentar el horno a 170° C (325° F, Gas 3). Hacer una incisión circular en torno al tallo de la calabaza, con el cuchillo inclinado, y extraer la «tapa» así formada. Reservar.

2 Extraer todas las semillas y las hebras fibrosas del interior de la calabaza y descartarlas.

EL CONSEJO DE ANNE
«El mejor instrumento para este trabajo son las manos.»

3 Poner la calabaza en la fuente de horno. Echar agua hirviendo en su interior hasta llenarla. colocar de nuevo la «tapa» y poner la fuente al horno hasta que la pulpa esté tierna, 1½-2 horas.

4 Sacar el agua de la cocción con un cucharón y descartarla. Con una cuchara grande, extraer la pulpa de la calabaza sin estropear la cáscara (ésta debe tener 1 cm de espesor). Reservar la cáscara y cortar la pulpa a trozos.



5 Reducir a un puré fino los trozos de pulpa con el robot de cocina.

EL CONSEJO DE ANNE
«Puede que tenga que hacer esto en varios turnos.»

2 PREPARAR LOS INGREDIENTES DEL POTAJE



1 Mondar los pueros, descartando las raíces y las puntas verdes más duras. Cortarlos en sentido longitudinal y ponerlos en el escurridor. Lavarlos a fondo con agua corriente del grifo.

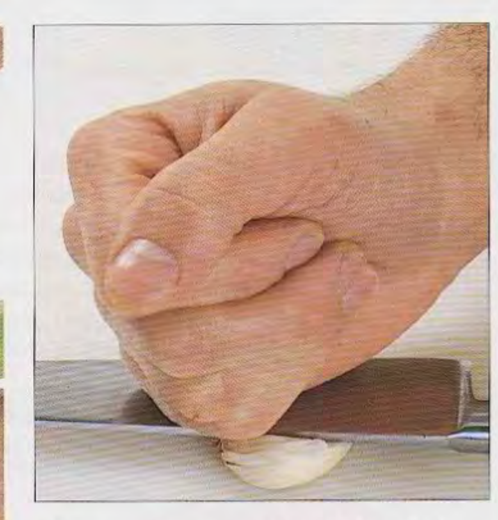


Los cortes en diagonal son más atractivos

2 Escurrir bien los puerros y luego con el cuchillo de cocina, cortarlos en diagonal a trozos de 2,5 cm.

3 Pelar los troncos de apio con el pelapatatas y cortarlos a trozos de 1 cm.

Pasar el pelapatatas por los troncos de apio para eliminar las hebras más duras

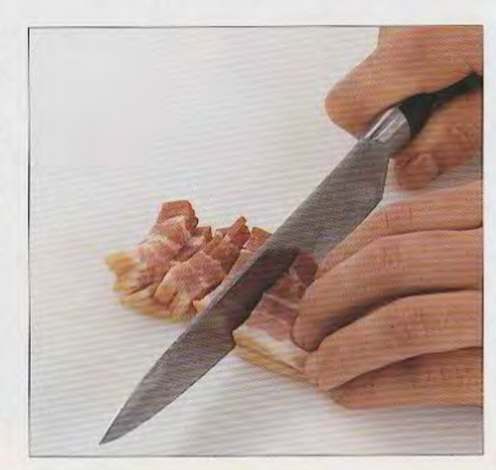


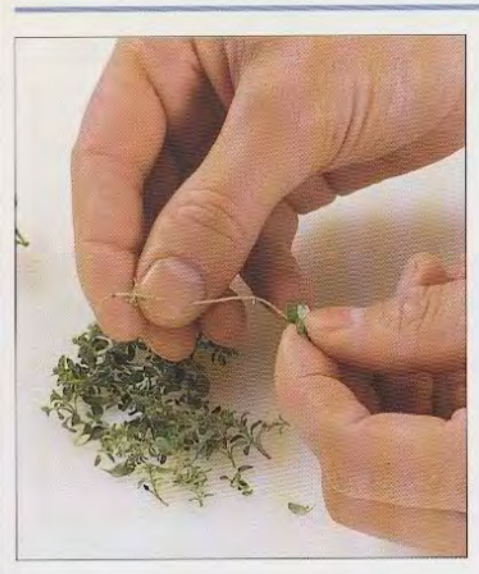
4 Poner la parte plana del cuchillo sobre cada diente de ajo y golpear con el puño. Descartar la piel de los mismos y picarlos finamente.



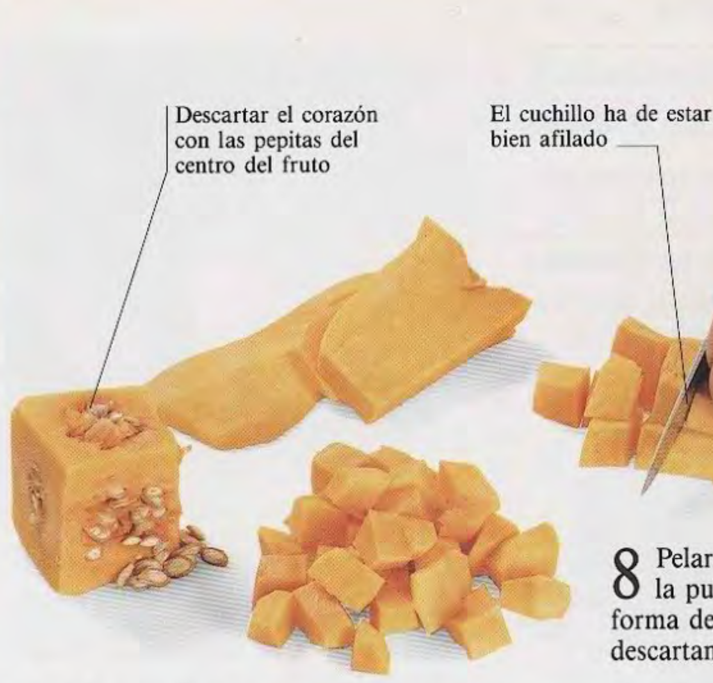
5 Extraer el corazón de los tomates y hacer una incisión en forma de X en la base de cada uno con el cuchillo pequeño. Sumergirlos en un cazo de agua hirviendo hasta que la piel se abra. Trasladarlos en seguida a un bol con agua fría. Una vez fríos, pelarlos. Cortarlos por la mitad y extraer las pepitas. Cortar cada mitad en cuatro trozos.

6 Cortar el bacon transversalmente a tiras anchas. Amontonando varias lonjas se gana tiempo.





7 Arrancar las hojas de los tallos de tomillo y apilarlas en la tajadera. Con el cuchillo de cocina, picarlas finamente.

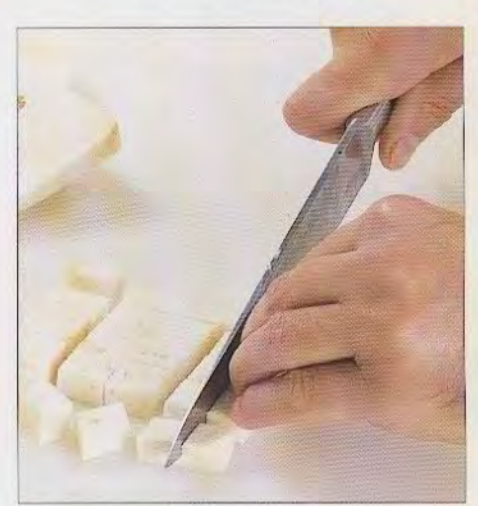


8 Pelar la pacana y cortar la pulpa de la misma en forma de dados de 2 cm, descartando las pepitas.



9 Pelar el apio-nabo con el cuchillo pequeño. Darle forma rectangular y cortarlo a lonjas verticales de 2,5 cm.

10 Agrupar estas lonjas y cortarlas a tiras de 2,5 cm de grosor. Reunir las tiras y cortarlas en forma de cubos de 2,5 cm de lado. Poner dichos cubos en un cuenco grande lleno de agua acidulada con el zumo de limón para evitar que se oscurezcan.





11 Pelar los nabos con el pelapatatas y cortarlo también en forma de dados.



12 Mondar el calabacín y cortarlo igualmente en forma de dados.

TORTAS DE SALVIA

PARA 6 PERSONAS

PREPARACIÓN: 30 MINUTOS

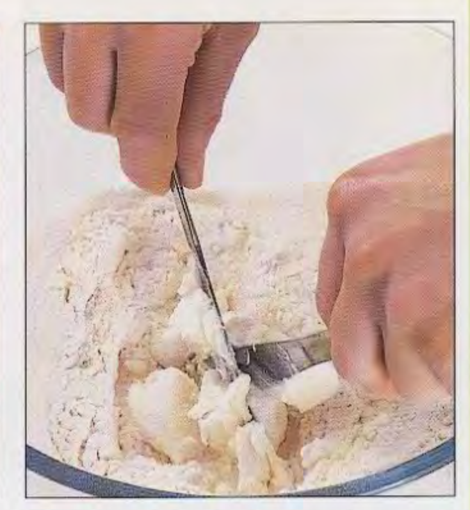
COCCIÓN: 12-15 MINUTOS

LA LISTA DE LA COMPRA

mantequilla y harina para la fuente de horno		
8-12	hojas grandes de salvia fresca	8-12
250 g	harina blanca	8 oz
5 ml	bicarbonato sódico	1 tsp
15 ml	levadura en polvo	1 tbsp
2,5 ml	sal	½ tsp
60 g	grasa vegetal o mantequilla sin sal	2 oz
175 ml	leche, o más	6 fl oz
5 ml	sal de ácido tartárico	1 tsp



1 Calentar el horno a 220° C (425 F, Gas 7). Untar de mantequilla y enharinar una fuente de horno. Poner las hojas de salvia en montones de cuatro sobre la tajadera y cortarlas a trozos pequeños con el cuchillo de cocina.



2 Tamizar la harina y ponerla en un cuenco junto con el bicarbonato, la levadura y la sal, haciendo un volcán en el centro. Echar en él la grasa vegetal y cortarla a trocitos con dos cuchillos de hoja redonda.

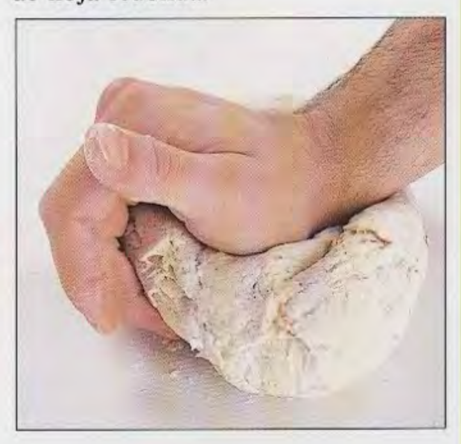


3 Trabajar la masa con los dedos hasta formar unas migas, levantándolas y desmenuzándolas para que se aireen. Hacer un hueco en el centro y echar en él la picada de salvia.



Mezclar con el cuchillo dejando que se formen grumos

4 Mezclar la leche con la sal de ácido tartárico y añadir esa mezcla a las migas. Remover la masa, sin trabajarla en exceso para que las tartas no sean muy pesadas.



5 Poner la masa sobre una superficie enharinada y trabajarla durante unos segundos, sin alisarla demasiado.



6 Extender la masa en un trozo de 2 cm de espesor. Cortarla a trozos con un cortapastas redondo de 6 cm. Amasar los recortes y pasar de nuevo el cortapastas hasta obtener un total de 6 círculos. Ponerlos en la fuente de horno ya preparada.

7 Poner la fuente en el horno hasta que las tartas estén ligeramente doradas, 12-15 minutos. Ponerlas sobre una rejilla para que se enfríen.



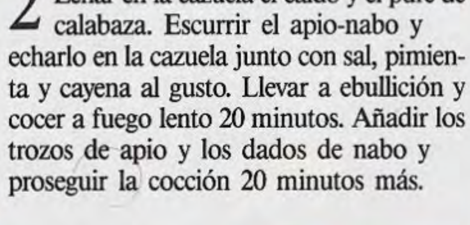
3 HACER EL POTAJE







1 Calentar la mantequilla en la cazuela. Añadir el bacon y sofreír, removiendo, hasta que esté ligeramente dorado, 3-5 minutos. Añadir los puerros y el ajo y reblandecerlos a fuego lento, removiendo de vez en cuando, 3-5 minutos. Echar la harina y proseguir la cocción, removiendo, hasta formar espuma, 1-2 minutos.



2 Echar en la cazuela el caldo y el puré de calabaza. Escurrir el apio-nabo y echarlo en la cazuela junto con sal, pimienta y cayena al gusto. Llevar a ebullición y cocer a fuego lento 20 minutos. Añadir los trozos de apio y los dados de nabo y proseguir la cocción 20 minutos más.

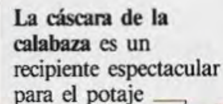
3 Añadir los cubos de pacana y calabacín, los tomates y el tomillo, y cocer a fuego lento 10 minutos. Corregir de sal.



Las verduras tiernas se añaden al final

PRESENTACIÓN

Echar el potaje con el cucharón en el interior de la calabaza colocada sobre una fuente de servir. Servir aparte las tartas de salvia calientes.



La cáscara de la calabaza es un recipiente espectacular para el potaje

Las tartas de salvia y el potaje constituyen una comida sustanciosa

V A R I A N T E

POTAJE DE CALABAZA CON CEBOLLA FRITA

Aquí el potaje de calabaza se sirve en tazones individuales adornados con un poco de bacon y con cebolla frita.



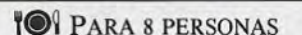
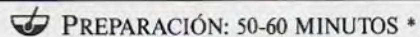
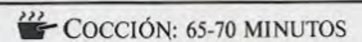
1 Preparar el puré de calabaza del modo indicado; descartar la cáscara.
2 Preparar las verduras y el bacon del modo indicado, aumentando la cantidad de éste a unos 275 g.
3 Después de dorar el bacon, retirar de la cazuela y reservar una tercera parte del mismo para el adorno. Proseguir la cocción del potaje del modo indicado.
4 Pelar 3 cebollas medianas y cortarlas verticalmente en forma de anillos. Rebozarlos con 2 cucharadas de harina sazonada con sal y pimienta. Calentar 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén y freír las cebollas, removiendo, hasta dorarlas, 2-3 minutos. Freírlas por turnos si es preciso para que queden bien doradas. Escurrirlas sobre el papel absorbente.
5 Con un cucharón, servir el potaje en tazones individuales. Echar por encima el bacon reservado y la cebolla frita, y decorar con unas hojitas de perejil.

GANANDO TIEMPO

El potaje de calabaza puede prepararse con dos días de antelación y guardarse en la nevera. Recalentarlo y meterlo en la cáscara inmediatamente antes de servir.

VERDURAS A LA MEDITERRÁNEA CON SALSA DE AJO

Grand Aïoli

 PARA 8 PERSONAS  PREPARACIÓN: 50-60 MINUTOS *  COCCIÓN: 65-70 MINUTOS

EQUIPO



* o batidora-picadora



El «Grand Aïoli» consiste en una fuente de verduras frías cocidas al estilo provenzal y acompañadas de una sabrosa salsa de ajo y hierbas. En Marsella, este plato se sirve tradicionalmente el miércoles de ceniza, y pueden añadírseles ingredientes como calamar, bacalao salado o caracoles.

GANANDO TIEMPO

Los huevos pueden hervirse y la salsa prepararse con dos días de antelación, guardándolo todo en la nevera. Si quiere, puede cocer también las verduras seis horas antes y mantenerlas a temperatura ambiente.

métrico	LA LISTA DE LA COMPRA	imperial
8	huevos	8
8	alcachofas medianas o pequeñas	8
1	limón	1
500 g	zanahorias medianas o pequeñas	1 lb
4	bulbos de hinojo	4
500 g	patatas tiernas	1 lb
500 g	espárragos tiernos	1 lb
	Para la salsa de ajo y hierbas	
2	huevos	2
5-7	ramitas de hierbas tipo estragón o perejil	5-7
22,5 ml	mantequilla	1½ tbsp
22,5 ml	harina blanca	1½ tbsp
125	agua hirviendo	4 fl oz
4	dientes de ajo	4
60 ml	aceite de oliva	4 tbsp
	sal y pimienta	

INGREDIENTES





ORDEN DE TRABAJO

1 PREPARAR LA SALSA DE AJO Y HIERBAS

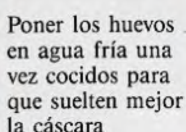
2 PREPARAR Y COCER LAS ALCACHOFAS

3 PREPARAR Y COCER LAS ZANAHORIAS, EL HINOJO Y LAS PATATAS

4 PREPARAR Y COCER LOS ESPÁRRAGOS

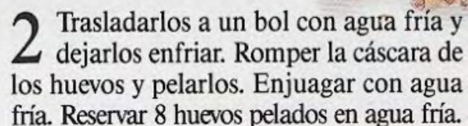
1 PREPARAR LA SALSA DE AJO Y HIERBAS



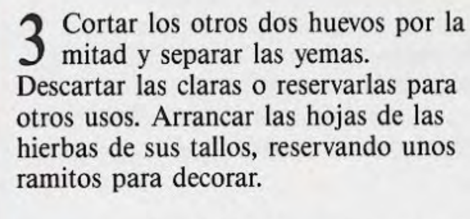


Poner los huevos en agua fría una vez cocidos para que suelten mejor la cáscara

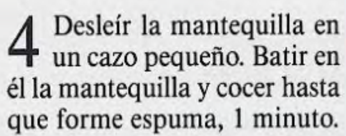
1 Poner los 10 huevos en un cazo de agua fría, llevar a ebullición y cocer a fuego lento 10 minutos. Escurrir.



2 Trasladarlos a un bol con agua fría y dejarlos enfriar. Romper la cáscara de los huevos y pelarlos. Enjuagar con agua fría. Reservar 8 huevos pelados en agua fría.



3 Cortar los otros dos huevos por la mitad y separar las yemas. Descartar las claras o reservarlas para otros usos. Arrancar las hojas de las hierbas de sus tallos, reservando unos ramitos para decorar.



4 Desleír la mantequilla en un cazo pequeño. Batir en él la mantequilla y cocer hasta que forme espuma, 1 minuto.



5 Retirar del fuego y, batiendo, echar en el cazo el agua hirviendo. Poner de nuevo a fuego lento y, sin dejar de remover, proseguir la cocción hasta que la salsa hierva y se espese.

¡CUIDADO!
No deje de batir si quiere que la salsa quede bien lisa.



La salsa debe estar lo suficientemente espesa para pegarse al batidor



6 Echar la salsa en el robot de cocina junto con las yemas de huevo cocidas, los dientes de ajo pelados y las hojas de hierba. Reducir estos ingredientes a un puré fino. Sin parar el motor, verter a chorro el aceite hasta conseguir una salsa cremosa. Corregir de sal y verter la salsa en una salsera.

2 PREPARAR Y COCER LAS ALCACHOFAS



1 Si se usan alcachofas medianas, preparar los fondos de las mismas (ver recuadro inferior). Si se usan alcachofas pequeñas, mondarlas, dejando unos 5 cm de tallo. Arrancar las hojas más verdes y duras (un par de hileras) y dejar las más claras y tiernas.



Frotar las alcachofas con zumo de limón para que no se vuelvan negras

EL CONSEJO DE ANNE
«Si las hojas son muy tiernas, arrancar los extremos de color verde-púrpura de uno en uno, hasta que sólo quede un pequeño fondo de hojas en el centro. Luego, cortar los extremos de estas hojas.»

2 Con el cuchillo de sierra, cortar el extremo en forma de piña de cada alcachofa, pero dejando el tallo en la base. Cortar el limón por la mitad y frotar con el mismo la superficie de las alcachofas así preparadas.

3 Con el cuchillo pequeño, pelar los tallos de las alcachofas pequeñas y recortar la base del tallo para que quede lisa.

CÓMO PREPARAR FONDOS DE ALCACHOFA



1 Arrancar el tallo de la alcachofa de modo que las fibras queden en el tallo.



2 Arrancar con las manos las hojas más grandes de la parte inferior de la alcachofa.



3 Con el cuchillo bien afilado cortar todas las hojas grandes de la parte baja, dejando un cono de hojas blandas en el centro.



4 Cortar este cono de hojas blandas; descartarlo y conservar tan sólo la pelusa inferior.





5 Mondar el fondo de cualquier parte oscura o verde que pueda contener y luego recortarlas dándole una forma ligeramente plana en la base y biselada en la parte superior. Frotar bien con medio limón. Sumergir el fondo de alcachofa así preparado, en un bol con agua acidulada con el zumo de medio limón y reservar hasta el momento de cocerlo.

4 Cortar las alcachofas muy pequeñas por la mitad y las no tan pequeñas en cuatro trozos. Frotar de nuevo todas las partes cortadas con zumo de limón.

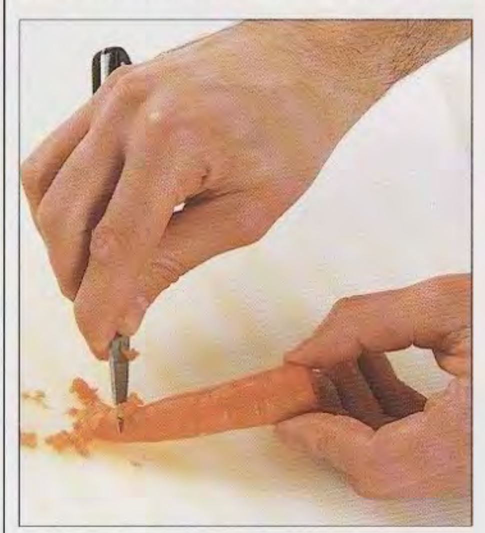


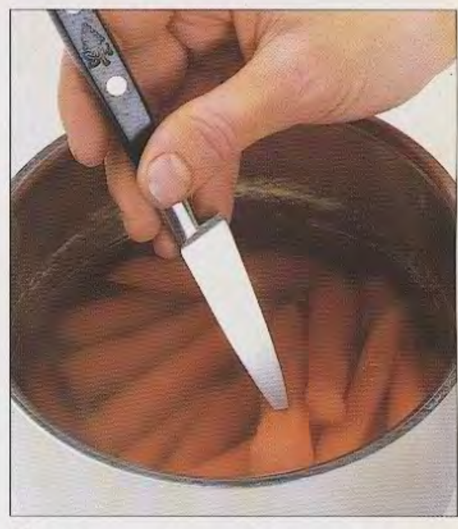
5 Llenar un cazo de agua y llevar a ebullición. Salar y echar los trozos o fondos de alcachofa. Presionar con un plato refractario para que permanezcan en el fondo. Cocer a fuego lento hasta que estén tiernas, 20-25 minutos para las alcachofas pequeñas, 15-20 para los fondos.



6 Escurrir las alcachofas y dejarlas enfriar ligeramente. Con la cuchilla, vaciar los trozos y retirar las hojas tiernas de color púrpura del interior de las alcachofas pequeñas. Cortar los fondos a cuartos.

3 PREPARAR Y COCER ZANAHORIAS, HINOJO Y PATATAS





1 Si las zanahorias son pequeñas y tienen hierbas en la punta, mondarlas, dejando unos 5 mm de la parte verde. Raspar las zanahorias con un cuchillo para eliminar la piel de las mismas. Si son medianas, cortarlas longitudinalmente en cuatro trozos.

2 Enjuagar las zanahorias, ponerlas en un cazo con agua fría y sal y llevar a ebullición. Dejar cocer a fuego lento hasta que estén tiernas, 8-10 minutos. Comprobarlo con la punta de un cuchillo. Escurrirlas, enjuagarlas con agua fría y escurrirlas de nuevo completamente.

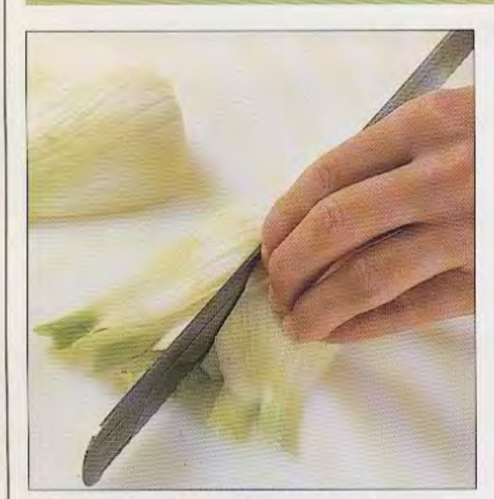
EL CONSEJO DE ANNE
«Usar el pelapatatas sólo si la zanahoria es madura y su piel es gruesa.»

3 Mondar extremos y bases de los bulbos de hinojo, eliminando tallos y partes secas. Descartar todas las partes duras del exterior.



Cortar bien los tallos de los bulbos

Eliminar todas las partes duras de los bulbos de hinojo



4 Cortar cada bulbo de hinojo longitudinalmente en cuatro trozos. Llevar un cazo de agua salada a ebullición, echar en él el hinojo y cocer a fuego lento hasta que esté tierno, 12-15 minutos. Escurrir el hinojo, enjuagar con agua fría y escurrir de nuevo completamente.



5 Enjuagar las patatas, frotándolas con un cepillo para eliminar cualquier resto de suciedad. Cortar las más grandes por la mitad.

EL CONSEJO DE ANNE

«Para cocer las patatas uniformemente, deberán ser del mismo tamaño.»



6 Echar las patatas en un cazo lleno de agua fría, añadir sal y llevar a ebullición. Cocer a fuego lento hasta que estén tiernas, 12-15 minutos. Escurrirlas, enjuagarlas con agua fría y escurrirlas de nuevo completamente.

4 PREPARAR Y COCER LOS ESPÁRRAGOS

1 Usando el pelapatatas, eliminar la piel exterior de la parte baja de los espárragos. Mondarlos bien, recortando las partes más duras de los extremos si es preciso. Si los espárragos son muy tiernos y los tallos finos, no hace falta pelarlos.



Pelar los tallos de los espárragos desde el extremo de la base



2 Atar los espárragos en manojos de 5-7 con hilo de cocina. Llevar a ebullición un cazo poco hondo lleno de agua, añadir sal y cocer a fuego lento los manojos de espárragos hasta que estén tiernos, 5-6 minutos.

EL CONSEJO DE ANNE

«Usar un cazo ancho y poco hondo para no tener que doblar los espárragos.»

3 Usando el tenedor de dos puntas, trasladar los manojos de espárragos al escurridor, enjuagarlos con agua fría y dejarlos escurrir sobre papel absorbente.

Trasladar los espárragos con mucho cuidado para que no se rompan

PRESENTACIÓN

Escurrir y secar los demás huevos cocidos y cortarlos por la mitad. Disponer las verduras por partes en una fuente de servir grande. Añadir los huevos duros. Decorar con las hierbas reservadas y servir a temperatura ambiente con la salsa de ajo aparte.

La salsa de ajo y hierbas puede ser todo lo picante que desee, según la cantidad de dientes de ajo que use

Las alcachofas y los hinojos son dos de las verduras más típicas de Provenza

V A R I A N T E

ENSALADA DE VERDURAS CON SALSA TAHINI

En esta variante del Grand Aïoli, las mismas verduras se sirven con una salsa oriental llamada tahini, que puede comprarse en algunas tiendas especializadas.



1 Preparar y cocer las verduras, preparar y cocer 8 huevos, del modo que se indica en la receta principal.

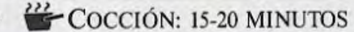
2 Preparar la salsa tahini: reducir a puré dos dientes de ajo con una picadora eléctrica. Añadir 125 ml de pasta tahini con el zumo de un limón (unas 4 cucharadas) y una generosa pizca de sal. Batir hasta obtener una salsa homogénea, y añadir agua, un poco cada vez, hasta que la salsa tenga la consistencia de la nata agria.

3 Disponer las verduras en platos de servir individuales con dos mitades de huevo y una minisalsera con la salsa tahini en el centro.

Acompañar con unas tostadas de pasta pita.

TRÍO DE VERDURAS RELLENAS CON SALSA DE NUECES Y AJO

PARA 4 PERSONAS — PREPARACIÓN: 40-45 MINUTOS * — COCCIÓN: 15-20 MINUTOS



EQUIPO





** o una cucharilla



Cebollas, calabacines y tomates maduros se vacían y se rellenan con un contenido a base de cereales, y se sirven con una salsa de ajo y nueces. El bulghur (trigo candeal hervido y secado) es el relleno más idóneo, aunque también puede usarse kasha (trigo sarraceno).

** más 30 minutos de reposo*

LA LISTA DE LA COMPRA

métrico		imperial
4	tomates grandes (peso total, 625 g)	4
	sal y pimienta	
4	cebollas rojas dulces (peso total, 750 g)	4
2	calabacines grandes (peso total, 500 g)	2
250 g	bulghur	8 oz
750 ml	agua hirviendo	1¼ pint
2	troncos de apio	2
125 g	shiitake o champiñones	4 oz
4	dientes de ajo	4
4-6	ramitas de estragón fresco	4-6
4-6	ramitos de perejil	4-6
45 ml	aceite vegetal (más el necesario para la fuente y el papel de aluminio	3 tbsp
	Para la salsa de ajo y nueces	
4-6	ramitos de perejil	4-6
4	dientes de ajo	4
75 g	nueces peladas	2½ oz
30 ml	agua fría	2 tbsp
250 ml	aceite de nuez	8 fl oz

INGREDIENTES

calabacines
perejil
champiñones shiitake
bulghur
estragón
dientes de ajo
tomates grandes
cebollas rojas
troncos de apio
aceite vegetal
nueces peladas
aceite de nuez

ORDEN DE TRABAJO

1. PREPARAR LAS VERDURAS
2. PREPARAR EL RELLENO
3. RELLENAR Y HORNEAR LAS VERDURAS
4. PREPARAR LA SALSA DE AJO Y NUECES

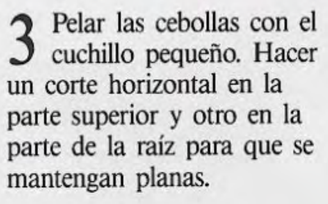
1 PREPARAR LAS VERDURAS



1 Con el cuchillo pequeño, extraer el corazón de los tomates. Si es preciso, hacer un corte en la base de los mismos para que se mantengan planos.

2 Hacer un corte horizontal en la parte superior de cada tomate. Extraer las pepitas y la pulpa de los mismos con una cuchara, dejando un grosor de pulpa de 1 cm. Separar las pepitas de la pulpa extraída y reservar ésta para el relleno. Salpimentar los tomates por dentro y ponerlos cabeza abajo sobre papel absorbente; dejarlos escurrir 30 minutos.





3 Pelar las cebollas con el cuchillo pequeño. Hacer un corte horizontal en la parte superior y otro en la parte de la raíz para que se mantengan planas.

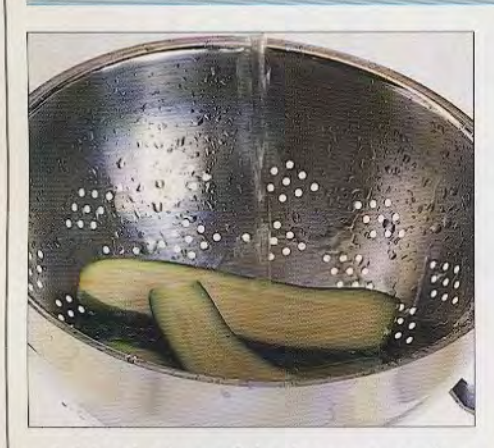




4 Poner las cebollas en el cazo y cubrirlas de agua. Salar, tapar el cazo y llevar a ebullición. Dejar cocer a fuego lento hasta que estén tiernas, 10-15 min. Escurrirlas sobre el papel absorbente.



5 Una vez frías las cebollas, vaciarlas, dejando una pared de 1 cm. de grosor, extrayendo el corazón de las mismas con los dedos. Reservar el corazón para el relleno.



6 Mondar los calabacines y cortarlos longitudinalmente por la mitad. Escaldarlos: llenar el cazo con agua fresca, llevar a ebullición, salar y echar en el mismo los calabacines. Cocer a fuego lento 3-5 minutos. Escurrir y enjuagar con agua fría.



Vaciar el interior de los calabacines con una cucharilla o un vaciador de melón.

7 Extraer y descartar las semillas del interior de los calabacines, dejando 1 cm. de grosor de pulpa de calabacín.

2 PREPARAR EL RELLENO DE BULGHUR



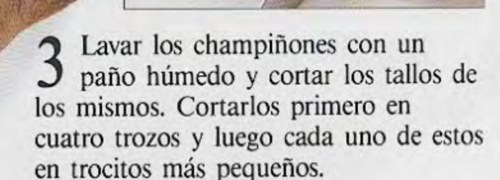
1 Poner el bulghur en una ensaladera, verter por encima del mismo el agua hirviendo, tapar y dejar en remojo unos 30 min., hasta que se hinche. Eliminar el exceso de agua.

2 Mondar con el pelapatatas los troncos de apio y cortarlos a rodajas finas.



Poniendo los champiñones sobre la superficie de trabajo, cortar sus sombrerillos en cuatro trozos.



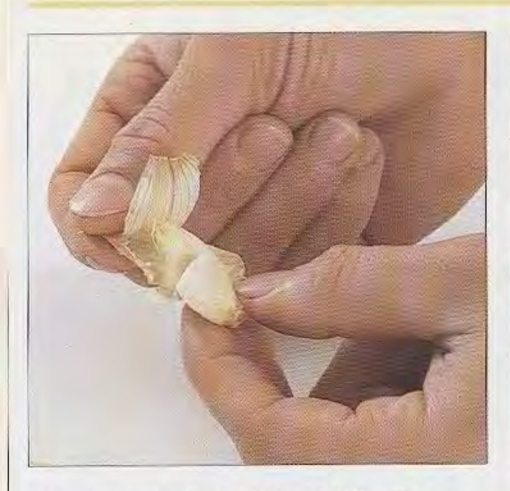


3 Lavar los champiñones con un paño húmedo y cortar los tallos de los mismos. Cortarlos primero en cuatro trozos y luego cada uno de estos en trocitos más pequeños.



EL CONSEJO DE ANNE

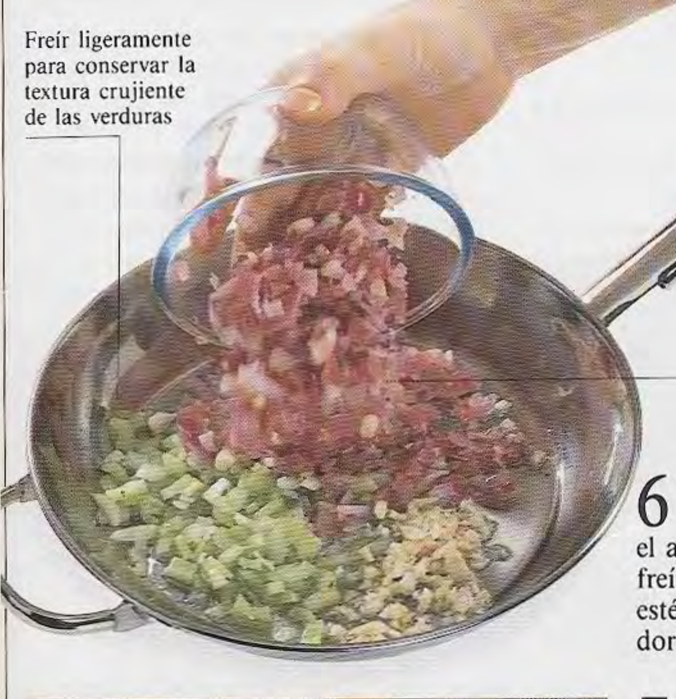
«Se pueden picar los champiñones con el robot de cocina, pero procurando no convertirlos en puré.»



4 Poner la hoja del cuchillo de cocina por la parte plana sobre los dientes de ajo y golpear fuerte con el puño. Pelar los ajos y picarlos finamente.



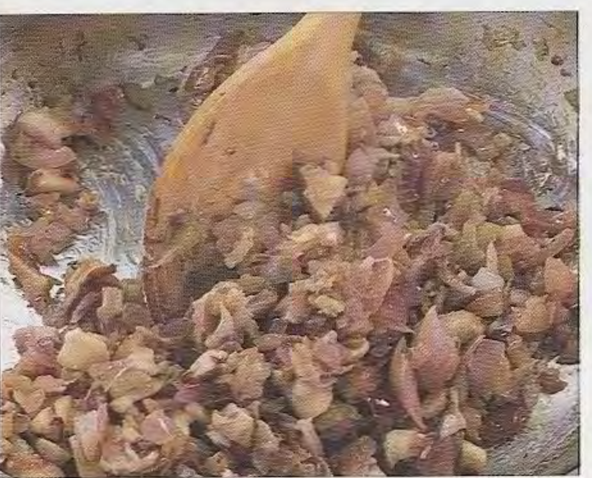
5 Picar finamente los corazones de cebolla reservados y la pulpa de tomate. Picar las hierbas (ver recuadro de la derecha).



Freír ligeramente para conservar la textura crujiente de las verduras

Añadir las verduras picadas a la sartén con el aceite caliente

6 Calentar el aceite en la sartén. Añadir el apio, el ajo y la cebolla picada, y freír, removiendo, hasta que estén blandos pero sin dorarse, 2-3 minutos.



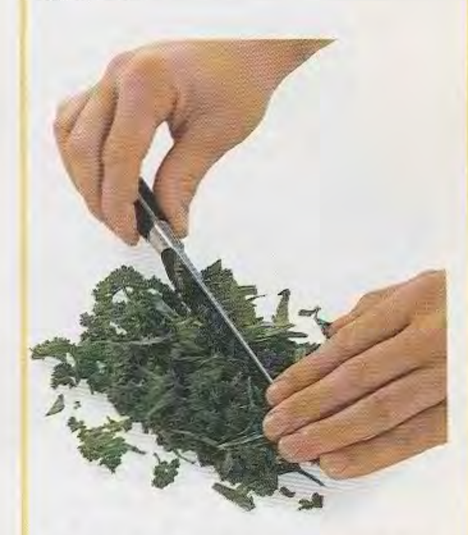
7 Añadir los champiñones, salpimentar y proseguir la cocción hasta que todo el líquido se haya evaporado, unos 5 minutos más. Incorporar el tomate picado y proseguir la cocción hasta que se evapore el líquido de nuevo, unos 2 minutos más.

CÓMO PICAR HIERBAS

Perejil, eneldo, estragón, romero, cebolleta, tomillo y albahaca son hierbas que normalmente se pican finamente antes de añadirlas a otros ingredientes en una receta. Las más delicadas, como el estragón y la albahaca, se estropean fácilmente, y no hay que picarlas tan finamente.



1 Arrancar las hojas o las ramitas de las hierbas de sus tallos y luego apilarlas sobre la tajadera.



2 Cortar las hojas o las ramitas a trocitos pequeños. Sujetando la punta del cuchillo contra la superficie y haciendo avanzar y retroceder la hoja rítmicamente, seguir cortando hasta que la picada sea todo lo fina que sea preciso.

EL CONSEJO DE ANNE
«Compruebe que el cuchillo está bien afilado, o de lo contrario en vez de cortar las hierbas, las aplastará».



8 Añadir la picada de hierbas a la sartén con las verduras y corregir de sal.

9 Mezclar las verduras salteadas con el bulghur. Corregir de sal.

3 RELLENAR Y HORNEAR LAS VERDURAS

1 Calentar el horno a 190° C (375° F, Gas 5). Untar de aceite la fuente de horno. Meter el relleno de bulghur y verduras en el interior de las cebollas, calabacines y tomates. Esparcir el resto del relleno sobre el fondo de la fuente.

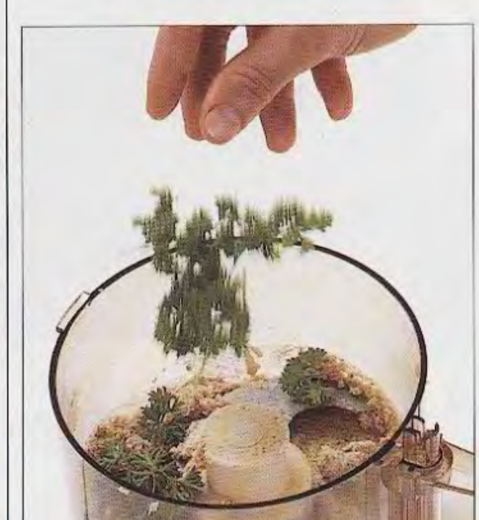


Introducir bien el relleno en las verduras



2 Colocar las verduras sobre el relleno del fondo de la fuente. Cubrir ésta con una hoja de papel de aluminio untada de aceite. Poner la fuente en el horno y dejarla hasta que las verduras estén tiernas, 15-20 minutos. Mientras, preparar la salsa de ajo y nueces.

4 PREPARAR LA SALSA DE AJO Y NUECES

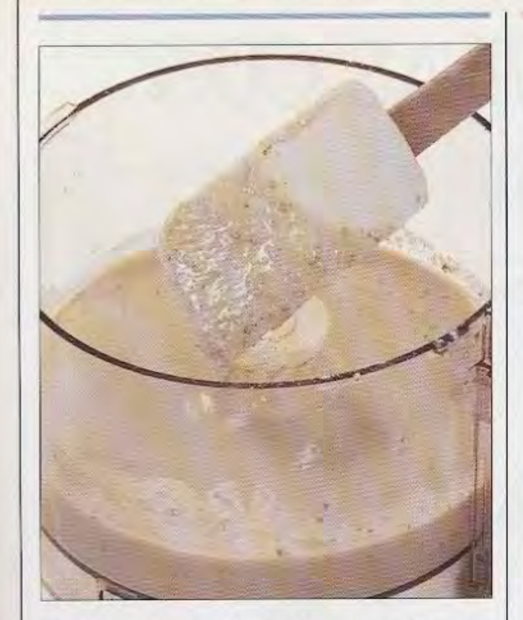


1 Arrancar las hojas de perejil de los tallos y pelar los dientes de ajo. Echar las nueces peladas, los ajos pelados, las hojas de perejil y un poco de agua fría en el robot de cocina o en una picadora y convertir estos ingredientes en un puré fino. Salpimentar.



Echar el aceite poco a poco

2 Sin detener la picadora, echar poco a poco el aceite en el puré.



3 Pasar la espátula de goma de vez en cuando por las paredes del recipiente de la picadora. Una vez que se ha añadido todo el aceite de nueces, corregir de sal.

PRESENTACIÓN

Poner un tomate, una cebolla y medio calabacín con parte del relleno extra de la fuente en cada uno de cuatro platos individuales previamente calentados. Servir con la salsa de ajo y nueces en una salsera aparte.

Decorar con unas **hojas de perejil**

V A R I A N T E

TRÍO DE VERDURAS RELLENAS DE ARROZ SILVESTRE

El arroz silvestre sustituye al bulghur como base del relleno.



1 Preparar las verduras del modo indicado.
2 Hervir 1,25 litros de agua. Salar y echar 300 g de arroz silvestre. Cocer a fuego lento, con el cazo tapado, hasta que el arroz esté tierno, unos 40 mn. Escurrir.
3 Rellenar y hornear las verduras. Servir con la salsa de ajo y nueces y decorar con unas hojas de apio.

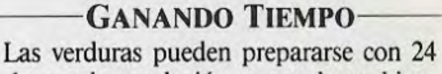
V A R I A N T E

TRÍO DE VERDURAS RELLENAS DE ARROZ Y ZANAHORIA

La zanahoria rallada aporta color al relleno de verduras.

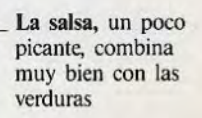


1 Preparar las verduras del modo indicado.
2 Hervir 250 g de arroz de grano largo en agua hirviendo salada hasta que esté ligeramente tierno, 10-12 minutos. Escurrirlo y enjuagarlo con agua fría del grifo.
3 Pelar y rallar 2 zanahorias medianas.
4 Preparar el relleno del modo indicado, usando el arroz en vez del bulghur y mezclándolo con la zanahoria rallada.
5 Rellenar y hornear las verduras del modo indicado y servirlas con la salsa de ajo y nueces.



GANANDO TIEMPO

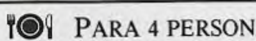
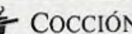
Las verduras pueden prepararse con 24 horas de antelación y guardarse, bien tapadas, en la nevera. Recalentarlas durante 15 minutos con el horno a 180 °C (350 °F, Gas 4) o servirlas a temperatura ambiente.



La salsa, un poco picante, combina muy bien con las verduras

Alcachofas Rellenas de Champiñones y Aceitunas

Artichauts à la Barigoule

 Para 4 personas  Preparación: 50-55 minutos Cocción: 40-45 minutos

Equipo



* o picadora



La expresión «à la barigoule» describe el método de preparar las alcachofas rellenas. Aquí, las alcachofas se cuecen con vino blanco y se sirven con una salsa a base de pimientos rojos.

métrico	La Lista de la Compra	imperial
4	alcachofas (peso total, 1,4 kg)	4
½	limón	½
	sal y pimienta	
250 ml	vino blanco	8 fl oz
	Para la salsa de champiñones y aceitunas	
6	dientes de ajo	6
3	cebollas pequeñas	3
250 g	champiñones	8 oz
2-3	ramitas de tomillo fresco	2-3
2	filetes de anchoa	2
175 g	aceitunas negras sin hueso	6 oz
250 g	jamón de Parma	8 oz
4	rebanadas de pan de molde	4
45 g	mantequilla	1½ oz
	pimienta de Jamaica en polvo	
	Para la salsa de pimientos rojos	
750 g	pimientos rojos	1½ lb
500 g	tomates	1 lb
1	diente de ajo	1
2	cebolletas	2
1	manojo pequeño de albahaca fresca	1
30 ml	aceite de oliva	2 tbsp

Ingredientes



Orden de Trabajo

1. Preparar las Alcachofas
2. Hacer el Relleno
3. Rellenar y Hornear
4. Hacer la Salsa de Pimiento Rojo

1 PREPARAR LAS ALCACHOFAS

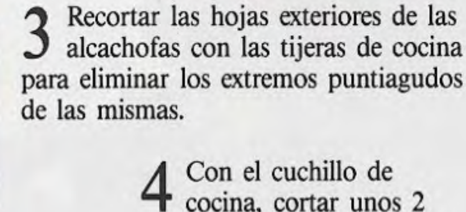
1 Arancar el tallo de cada alcachofa con las manos, de modo que la parte fibrosa quede pegada al mismo.



Agarrar el tallo con fuerza para partirlo bien.



2 Cortar la base de cada alcachofa con el cuchillo de cocina para que quede plana. Frotar las superficies cortadas con medio limón para evitar que se decoloren.



3 Recortar las hojas exteriores de las alcachofas con las tijeras de cocina para eliminar los extremos puntiagudos de las mismas.

4 Con el cuchillo de cocina, cortar unos 2 cm. del extremo superior de cada alcachofa. Frotar las partes cortadas con limón.





Mantener las alcachofas sumergidas en agua durante la cocción.

5 Llenar de agua la cacerola. Llevarla a ebullición y salar. Retirar del fuego y echar en ella las alcachofas. Poner encima de las mismas el plato refractario o un paño húmedo para mantenerlas sumergidas. Poner de nuevo la cacerola al fuego y cocer a fuego lento hasta que las alcachofas estén tiernas y las hojas se desprendan con un ligero tirón, 25-30 min. Poner una alcachofa en la rejilla para hacer la prueba.

EL CONSEJO DE ANNE

«Preparar el relleno durante la cocción de las alcachofas.»



6 Sacar las alcachofas de la cacerola con la espumadera y dejarlas escurrir cabeza abajo sobre la rejilla puesta encima de una bandeja.



7 Cuando las alcachofas estén lo suficientemente frías como para manejarlas sin quemarse, arrancar las hojas interiores de las mismas, tirando de ellas con los dedos.



Una vez cocidas las alcachofas, el interior se saca fácilmente.

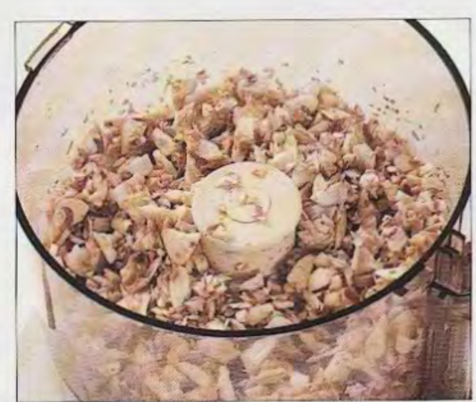
8 Con la cucharilla, vaciar completamente el interior de la alcachofa, dejando una cavidad para el relleno.

2 HACER EL RELLENO

1 Poner la hoja del cuchillo plano sobre cada diente de ajo y golpear con el puño. Desechar la piel de los ajos y picarlos finamente. Pelar la cebolla y cortarla, primero por la mitad desde el tallo a la raíz, dejando parte de ésta sin cortar, luego a rodajas horizontales y verticales, y finalmente de través, hasta dejarla reducida a trocitos pequeños en forma de dados.



No cortar del todo la raíz para que la cebolla se mantenga unida al cortarla.



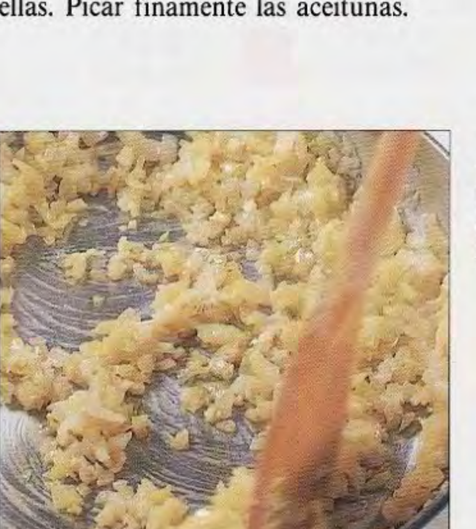
2 Recortar los tallos de los champiñones y lavar los sombrerillos con un paño húmedo. Cortar éstos a trozos y echarlos en la picadora, o bien picarlos a trocitos pequeños con el cuchillo de cocina.



3 Arrancar las hojas de tomillo de sus tallos y apilarlas en la tajadera. Hacer una picada fina con ellas. Picar finamente las aceitunas.

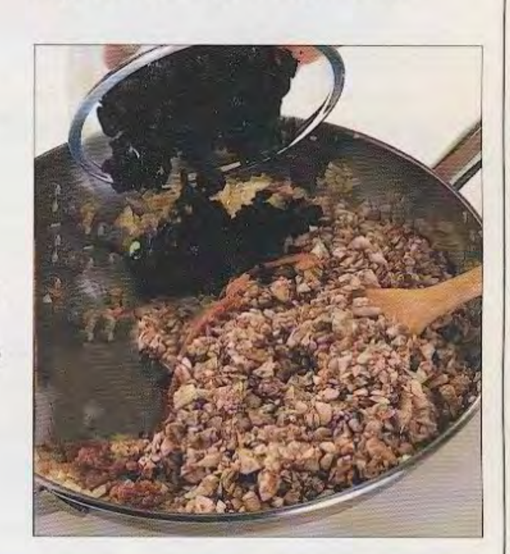


4 Recortar y desechar las cortezas del pan de molde. Desmenuzar la miga con el robot o la picadora.



5 Desleír la mantequilla en la sartén. Añadir la cebolla y el ajo picados y freír, removiendo con la cuchara de madera, hasta que estén blandos pero sin dorarse.

6 Incorporar los champiñones y las aceitunas, y retirar la sartén del fuego. Añadir la miga de pan, la picada de tomillo y una buena pizca de pimienta de Jamaica. Mezclar bien. Salpimentar al gusto.

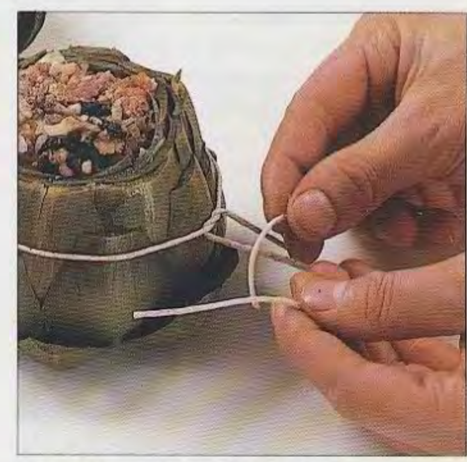


3 RELLENAR Y HORNEAR LAS ALCACHOFAS

1 Calentar el horno a 180º C (350º F, Gas 4). Llenar la cavidad central de cada alcachofa con el relleno.



Presionar bien el relleno en la cavidad central



2 Rodear cada alcachofa con un trozo de bramante y hacer un nudo para evitar que las hojas se abran.


El vino da sabor a la alcachofas, aunque el alcohol se evapore.

El bramante sujeta las hojas durante la cocción.

3 Poner las alcachofas en la cacerola y verter el vino blanco por encima. Poner la cacerola a fuego vivo, llevar el vino a ebullición y dejar hervir hasta reducirlo a la mitad, unos 5 minutos. Echar agua suficiente para cubrir las alcachofas hasta la mitad. Salpimentar. Llevar de nuevo a ebullición y tapar la cacerola.

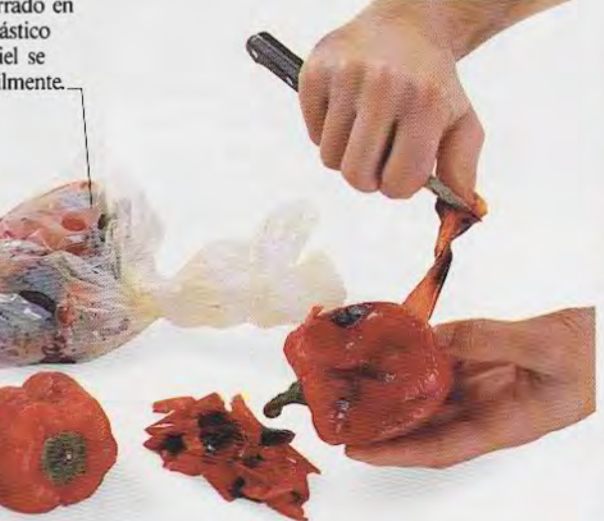
EL CONSEJO DE ANNE

«La cacerola tiene que ser lo suficientemente honda y espaciosa para que las alcachofas quepan bien en ella.»

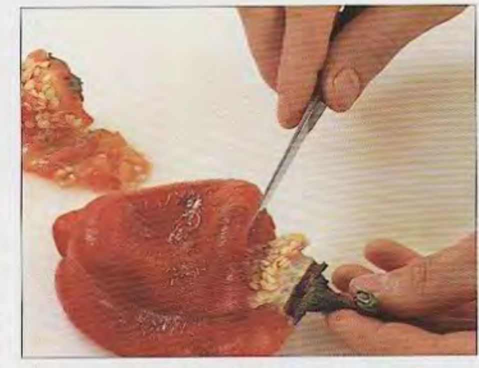


4 Trasladar la cacerola al horno. Dejar cocer las alcachofas, rociándolas con el líquido de vez en cuando, hasta que estén tiernas y una de las hojas centrales pueda desprenderse con un ligero tirón, 40-50 minutos. Mientras, preparar la salsa de pimiento rojo.

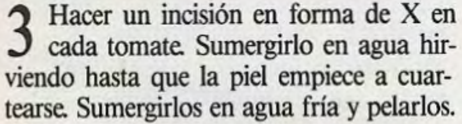
4 HACER LA SALSA DE PIMIENTO ROJO


El vapor encerrado en la bolsa de plástico hace que la piel se desprenda fácilmente.

1 Calentar el grill del horno. Poner los pimientos sobre una rejilla a unos 10 cm. de distancia del mismo y asarlas dándoles la vuelta una o dos veces, hasta que su piel se oscurezca y forme ampollas. Meter los pimientos en la bolsa de plástico, cerrarla y dejarlos enfriar. Pelar los pimientos con el cuchillo



2 Enjuagar los pimientos y secarlos con un paño. Hacer una incisión en cada uno y extraer el corazón. Partirlos por la mitad y desechar las semillas del interior. Cortarlos a trozos.



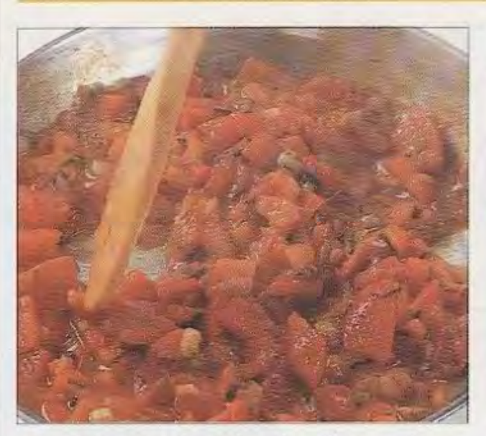
3 Hacer un incisión en forma de X en cada tomate. Sumergirlo en agua hirviendo hasta que la piel empiece a cuartearse. Sumergirlos en agua fría y pelarlos.



4 Cortar los tomates por la mitad y descartar las pepitas. Cortarlos a trocitos pequeños.



5 Picar el ajo. Picar las cebollas. Arrancar las hojas de albahaca de los tallos, reservando cuatro ramitos para decorar, y hacer una picada fina con la hoja.



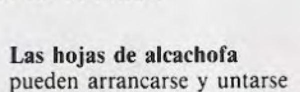
6 Calentar el aceite de oliva en la sartén. Añadir los pimientos, los tomates, el ajo, las cebolletas y la albahaca, y dejar cocer, removiendo de vez en cuando, hasta obtener una salsa espesa, 15-20 minutos.



7 Echar la salsa en el robot de cocina y convertirla en un puré de textura ligeramente espesa. Aderezar al gusto con sal y pimienta.

PRESENTACIÓN

Eliminar el bramante de las alcachofas y ponerlas en platos de servir individuales. Verter un poco de salsa de pimiento en torno a cada una de ellas, decorar con un ramito de albahaca y servir el resto de la salsa aparte.



Las hojas de alcachofa pueden arrancarse y untarse en la salsa antes de comer la parte más tierna



El adorno de albahaca evoca el fresco sabor de la salsa de pimiento



V A R I A N T E

ALCACHOFAS CON SALSA DE MANTEQUILLA A LAS HIERBAS

Estas alcachofas complementadas con una salsa de mantequilla a las hierbas son un excelente primer plato.



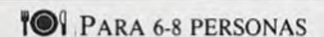
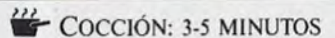
1 Preparar las alcachofas del modo indicado, cociéndolas durante 35-45 minutos, hasta que una de las hojas del centro pueda arrancarse fácilmente. Ponerlas a escurrir cabeza abajo y dejarlas enfriar ligeramente.
2 Mientras, hacer la salsa: picar finamente 2 chalotes. Hervirlas con 3 cucharadas de vinagre de vino blanco y otras 3 de vino blanco hasta reducirlas a una glasa. Añadir 1 cucharada de crema de leche y proseguir la cocción hasta obtener de nuevo una glasa.
3 Retirar el cazo del fuego. Incorporar con el batidor 250 g de mantequilla muy fría, cortada a cubitos, un poco cada vez. Ir poniendo y quitando el cazo del fuego para que la salsa de mantequilla se vuelva espesa y cremosa sin convertirse en aceite.
4 Con el fuego alto y sin dejar de batir, llevar la salsa hasta el punto de ebullición. Incorporar 2 cucharadas de hierbas finas picadas, sal y pimienta.
5 Retirar las hojas interiores y el interior de las alcachofas del modo explicado. Verter un poco de salsa en la cavidad así formada y servir el resto de la misma por separado. Decorar con unos ramitos de eneldo.

GANANDO TIEMPO

Las alcachofas y la salsa de pimiento pueden prepararse con un día de antelación.

VERDURAS FRITAS A LA MODA ORIENTAL

Tempura

PARA 6-8 PERSONAS — PREPARACIÓN: 45-50 MINUTOS — COCCIÓN: 3-5 MINUTOS

EQUIPO





La tempura es un plato que fue introducido en el Japón por los misioneros portugueses como una forma de freír pescado. Hoy esta fritada se hace con verduras, aunque si se quiere se puede añadir carne, pollo o marisco.

métrico	LA LISTA DE LA COMPRA	imperial
1	cabeza de bróculi de unos 250 g de peso	1
2	chayotes (peso total, 500 g) o 2 calabacines (peso total, 375 g)	2
125 g	judías verdes	4 oz
8	cebolletas	8
2	boniatos (peso total, 300 g)	2
250 g	champiñones shiitake frescos	8 oz
125 g	castañas en lata	4 oz
	aceite vegetal para la freidora	
60 g	harina para espolvorear	2 oz
	Para la salsa de untar	
60 g	daikon (rábano blanco)	2 oz
2,5 cm	raíz de jengibre fresca	1 inch
125 ml	sake	4 fl oz
125 ml	salsa de soja	4 fl oz
	Para el rebozado	
300 g	harina	10 oz
2	huevos	2
500 ml	agua fría	16 fl oz

INGREDIENTES



ORDEN DE TRABAJO

1 PREPARAR LAS VERDURAS

2 HACER LA SALSA PARA UNTAR

3 REBOZAR Y FREIR LAS VERDURAS

1 PREPARAR LAS VERDURAS

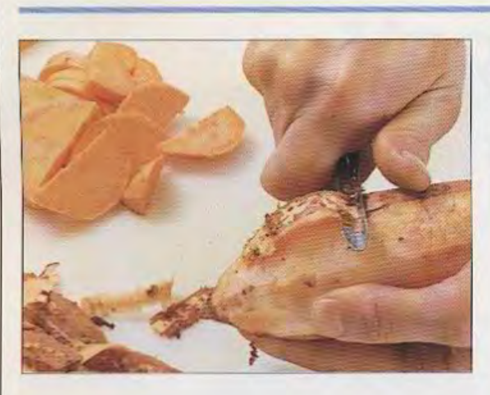


1 Mondar la cabeza del bróculi, pelando el tallo con el cuchillo pequeño para eliminar las partes más duras y fibrosas. Cortar los floretes de bróculi desde la ramificación del tallo, dejando unos 5 cm de tallo sin cortar en cada florete. Cortar los floretes grandes por la mitad.

2 Pelar los chayotes con el cuchillo pequeño. Cortarlos por la mitad. Hacer una incisión circular en el centro para eliminar las semillas y cortarlos a rodajas de 5 cm de grosor. O bien, mondar los calabacines y cortarlos en diagonal a rodajas de 5 mm de grosor.

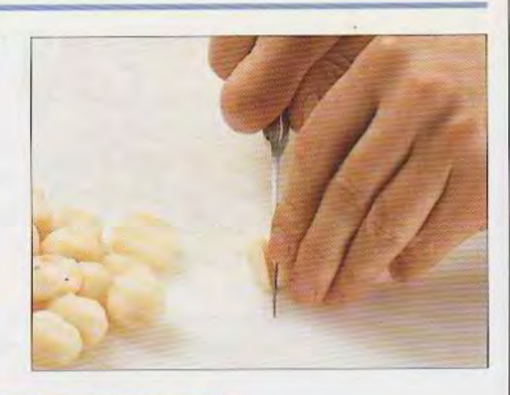
3 Arrancar las puntas de las judías verdes y extraer la hebra de la parte lateral de la vaina. Repetir este operación por los dos lados de cada judía.

4 Mondar las cebolletas y cortarlas a trozos de 7,5 cm de longitud, descartando los extremos de color verde oscuro más finos.



5 Pelar los boniatos con el pelapatatas y cortarlos por la mitad en sentido longitudinal. Cortar cada mitad con el cuchillo pequeño a rodajas horizontales de 5 mm. de grosor.

6 Escurrir las castañas y cortarlas a rodajas finas con el cuchillo pequeño.



Los champiñones shiitake adquieren una textura sedosa una vez cocidos.

Recortar las puntas leñosas de los tallos.

7 Lavar los champiñones con un paño húmedo y recortar los tallos de los mismos para eliminar las partes leñosas. Si son muy grandes, cortar los champiñones por la mitad.

2 HACER LA SALSA PARA UNTAR

1 Recortar la punta del rábano blanco si es preciso y pelarlo con el pelapatatas. Rallarlo.



Rallar el rábano con los orificios grandes del rallador.

Sujetar bien el rallador formando un ángulo.

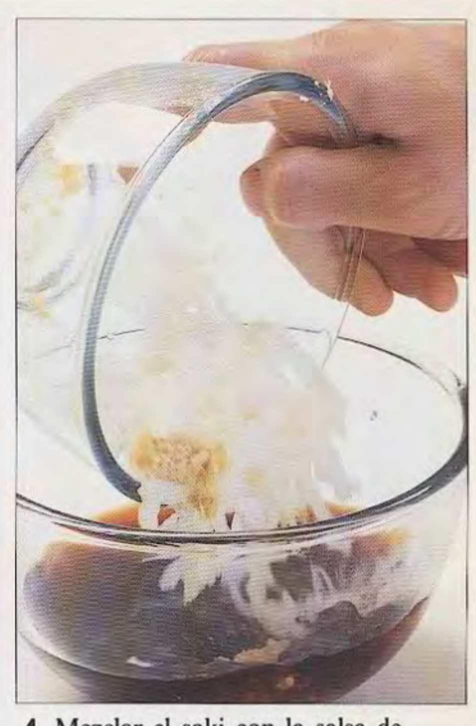


2 Cortar la piel de la raíz de jengibre con el cuchillo pequeño. Y con el cuchillo de cocina cortarla a rodajas, a través del grano fibroso.



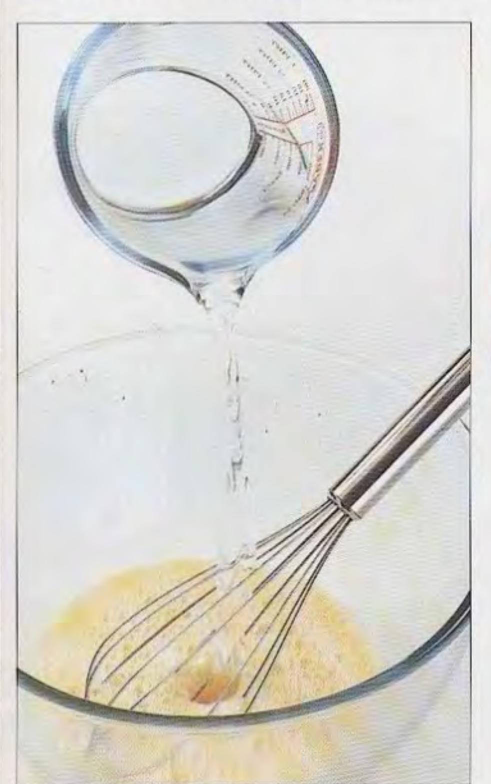
Mover la hoja del cuchillo adelante y atrás.

3 Chafar las rodajas de jengibre con la hoja plana del cuchillo y hacer una picada fina con las mismas.



4 Mezclar el saki con la salsa de soja. Añadir el rábano blanco rallado y el jengibre picado y reservar.

3 REBOZAR Y FREÍR LAS VERDURAS



1 Para preparar el rebozado, batir ligeramente los huevos en una ensaladera. Incorporar el agua poco a poco con el batidor.

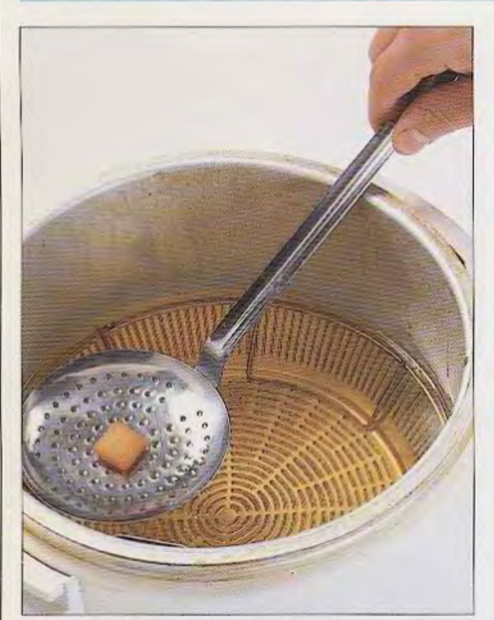


Verter la harina en la masa de huevo una vez tamizada.

2 Tamizar la harina. Verterla en el bol con el huevo batido y mezclar con el batidor.

EL CONSEJO DE ANNE

«La consistencia del rebozado debe ser ligeramente grumosa. Si se bate demasiado quedará muy espesa una vez frita.»



3 Calentar el aceite de la freidora lo suficiente como para que pueda dorar un trocito de pan en unos 40 segundos. Calentar ligeramente el horno para mantener las verduras calientes.

EL CONSEJO DE ANNE
«Si dispone de un termómetro de cocina, la temperatura debe ser de 190° C (375°F).»

Enharinar ligeramente los floretes de bróculi

4 Verter la masa para el rebozado en una fuente grande y poco honda. Poner la harina en otra fuente. Pasar los floretes de bróculi por esta última para enharinarlos ligeramente.



5 Sumergir los floretes enharinados en la masa. Sacarlos con el tenedor de dos puntas y sostenerlos en alto durante un par de segundos para que suelten el exceso de líquido. Ponerlos con cuidado en la freidora.

6 Freír los floretes de bróculi hasta que estén crujientes, 3-5 minutos, dándoles la vuelta una vez durante la cocción. Con la espumadera, transferirlos a una fuente de horno forrada con varias hojas de papel absorbente. Mantener al calor del horno.

¡CUIDADO!
Es importante freír el bróculi por turnos para no llenar demasiado la freidora y mantener constante la temperatura del aceite.



7 Freír las verduras del mismo modo, enharinándolas primero y sumergiéndolas en la masa del rebozado después. A medida que vayan estando fritas, mantenerlas al calor poniéndolas en el horno.

¡CUIDADO!
No hay que cubrir las verduras mientras están en el horno.

Esparcir bien las verduras fritas para que mantengan su crujiente textura

La salsa oriental es fuerte y picante

PRESENTACIÓN

Colocar las verduras fritas en una fuente de servir grande. Calentar la salsa de untar en un cazo y corregir de sal. Trasladarla a una salsera y servir aparte.

V A R I A N T E

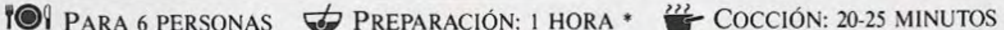
FRITTO MISTO

1 Omitir las salsa de untar. Preparar las cebolletas y los boniatos del modo indicado en la receta principal.
2 Recortar los floretes de una cabeza mediana de coliflor, dividiendo los más grandes en dos o cuatro trozos.
3 Preparar 250 g de champiñones cultivados: lavarlos con un paño húmedo y cortar los tallos al nivel de los sombrerillos. Cortar los más grandes por la mitad.
4 Pelar 250 g de espárragos trigueros con el pelapatatas para eliminar la capa más fibrosa de la parte inferior de los mismos. Cortarlos a trozos de 7,5 cm. Escaldarlos en agua hirviendo salada 3 minutos; escurrirlos, enjuagarlos con agua fría y escurrir bien de nuevo.
5 Cortar 250 g de queso mozzarella a tiras de 7,5 cm de largo. Cortar 3-4 limones a gajos.
6 Enharinar ligeramente las verduras y el queso. Sumergir los champiñones y el queso en un plato con dos huevos batidos. Rebozar con 150 g de pan rallado y salpimentar.
7 Freír los champiñones y el queso rebozados, 3-5 minutos; escurrir y mantener el calor. Preparar la masa para el rebozado de las verduras y freírlas tal como se explica en la receta principal.
8 Disponer el queso y las verduras en platos de servir individuales junto con unos gajos de limón para rociar.

GANANDO TIEMPO

Las verduras y los ingredientes de la salsa pueden prepararse con 2 horas de antelación. La masa del rebozado debe prepararse inmediatamente antes de freír las verduras.

CRÊPES DE CARDO SUIZO A LOS TRES QUESOS



PARA 6 PERSONAS · PREPARACIÓN: 1 HORA * · COCCIÓN: 20-25 MINUTOS

EQUIPO





Unas finas y deliciosas crêpes rellenas con una sabrosa mezcla de cardo suizo, queso de cabra, feta, chalotes y ajo, y napadas con una ligera salsa cremosa. El cardo suizo puede sustituirse por espinacas o pe-tsai (col china).

** más 30-60 minutos de reposo*

métrico	LA LISTA DE LA COMPRA	imperial
	mantequilla para la fuente de horno	
	Para la pasta de las crêpes	
125 g	harina	4 oz
2,5 ml	sal	½ tsp
3	huevos	3
250 ml	leche	8 fl oz
45-60 ml	aceite vegetal	3-4 tbsp
	Para el relleno	
750 g	cardo suizo	1½ lb
3	chalotes	3
2	dientes de ajo	2
30 g	mantequilla	1 oz
90 g	queso de cabra tierno	3 oz
125 g	queso feta fresco	4 oz
	sal y pimienta	
	nuez moscada en polvo	
	Para la salsa blanca	
250 ml	leche	8 fl oz
30 g	mantequilla	1 oz
30 ml	harina	2 tbsp
125 ml	crema de leche	4 fl oz
	nuez moscada en polvo	
30 g	queso Gruyère para espolvorear	1 oz

INGREDIENTES



ORDEN DE TRABAJO

1 PREPARAR LAS CRÊPES

2 PREPARAR EL CARDO SUIZO

3 PREPARAR EL RELLENO

4 RELLENAR Y HORNEAR LAS CRÊPES

1 PREPARAR LAS CRÊPES

1 Tamizar la harina y la sal y echarlas en una ensaladera haciendo un volcán en el centro. Echar los huevos en el volcán y batirlos ligeramente.

2 Añadir la mitad de la leche y batir junto con la harina hasta formar una pasta. Incorporar la mitad de la leche restante. Tapar y dejar en reposo 30-60 minutos. Mientras, preparar el cardo suizo y el relleno (ver páginas 98-99).

3 Transcurrido el tiempo de reposo de la pasta, incorporar el resto de la leche o la suficiente para que tenga la consistencia de una crema fina.

La pasta dejada en reposo se convertirá en crêpes ligeras porque el almidón de la harina se habrá expandido

Las burbujas del borde muestran que la sartén ya está caliente

4 Para freír las crêpes: calentar bien 1 cucharada de aceite en la sartén; eliminar el sobrante, dejando sólo una ligera capa para untar la sartén. Echar una gota de pasta en ella y esperar a que chisporrotee. Con el cucharón, e inclinando y moviendo la sartén, cubrir el fondo de la sartén con una capa fina y uniforme de pasta.

5 Freír la crêpe rápidamente a fuego medio hasta que la parte inferior esté ligeramente dorada. Darle la vuelta con ayuda de la espátula y proseguir la cocción hasta que se dore por el otro lado, 30-60 segundos.

6 Poner la crêpe en el plato. Seguir haciendo crêpes, añadiendo aceite a la sartén si es preciso, hasta agotar toda la pasta y tener un total de 12 crêpes. Amontonarlas en el plato para que se mantengan húmedas y calientes.

2 PREPARAR EL CARDO SUIZO



1 Con el cuchillo de cocina, cortar la raíz del cardo suizo y descartar los tallos y hojas más duros. Lavar bien tallos y hojas.



Las hojas verdes de los cardos se cuecen por separado en esta fase

Cortar los tallos a trozos grandes



2 Separar las hojas verdes de los tallos y reservarlas. Con el pelapatatas, eliminar la capa exterior fibrosa de los tallos.

3 Cortar los tallos a trozos de 1 cm de ancho y reservarlos. Llenar un cazo grande de agua y llevarlo a ebullición. Echar la sal y las hojas y cocer a fuego lento hasta que estén tiernas, 2-3 minutos. Escurrir, enjuagar con agua fría y escurrir de nuevo bien. Picar las hojas con el cuchillo de cocina.



3 PREPARAR EL RELLENO

1 Picar los chalotes (ver recuadro pág. 99). Poner la hoja del cuchillo por la parte plana sobre cada diente de ajo y golpear con el puño. Desechar la piel y picar finamente el ajo.



El chalote picado da sabor al relleno

Picar el ajo moviendo la hoja del cuchillo adelante y atrás



2 Calentar la mantequilla en la sartén grande. Añadir el ajo y los chalotes y freír hasta que estén blandos, pero sin dorar, 1-2 minutos. Añadir los trozos de tallo de cardo y saltear, removiendo, 3-5 minutos.

Añadir las hojas cuando los tallos estén tiernos

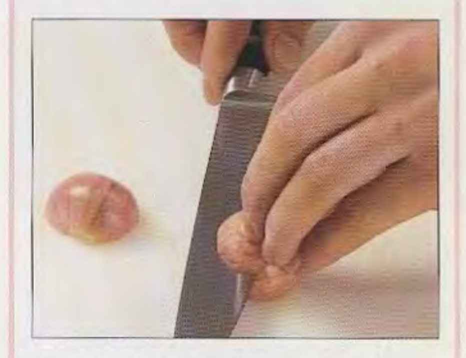
3 Añadir las hojas de cardo picadas y saltear, removiendo, hasta que todo el líquido se haya evaporado, 2-3 minutos. Retirar la sartén del fuego.

4 Desmenuzar el queso de cabra y echarlo en la sartén. Hacer lo mismo con el queso feta. Aderezar al gusto con sal, pimienta y una pizca de nuez moscada. Remover bien y reservar mientras se preparan las crêpes.

Desmenuzar el queso con los dedos

CÓMO PICAR UN CHALOTE

Para una picada normal, cortar el chalote a rodajas de unos 3 mm de grosor. Para una picada fina, cortarlos lo más finamente posible.



1 Eliminar la piel exterior membranosa del chalote. Dividirlo en dos mitades por la raíz, pelando cada mitad si es necesario. Poner éstas sobre la tajadera, con la parte cortada hacia abajo, y hacer unos cortes horizontales sin atravesar del todo la raíz.



2 Hacer ahora unos cortes horizontales, igualmente sin atravesar la raíz.



3 Cortar el chalote en forma de daditos. Seguir cortando hasta obtener una picada muy fina.

4 RELLENAR Y HORNEAR LAS CRÊPES



1 Calentar el horno a 180°C (350°F, Gas 4). Untar de mantequilla la fuente. Hacer la salsa blanca: hervir la leche en un cazo. Derretir la mantequilla en otro cazo a fuego medio. Incorporar la harina con el batidor y cocer hasta formar espuma, 30-60 segundos.

2 Retirar el cazo del fuego y dejar enfriar ligeramente. Incorporar la leche caliente con el batidor. Poner de nuevo al fuego y proseguir la cocción, sin dejar de remover, hasta que la salsa hierva y espese. Batir bien la salsa. Aderezar con sal, pimienta y una pizca de nuez moscada; cocer a fuego lento 2 minutos. Retirar del fuego, tapar y mantener al calor.

3 Rallar el queso Gruyère por la parte del rallador con los orificios más grandes.

4 Echar dos cucharadas de relleno sobre una mitad de la parte más clara de cada crêpe.

5 Doblar la crêpe por la mitad dos veces seguidas para formar un triángulo. Ir rellenando todas las crêpes y poniéndolas en la fuente.



6 Repetir esta operación hasta haber rellenado todas las crêpes y llenar con ellas, solapadas, la fuente.

Solapando las crêpes se mantienen blanditas



7 Si es preciso, recalentar la salsa y removerla hasta que esté lisa. Verterla sobre las crêpes hasta naparlas completamente. Espolvorearlas con el queso rallado. Ponerlas en el horno hasta que la salsa burbujee y esté dorada, 20-25 minutos. Servir calientes en la misma fuente.



El queso Gruyère da un atractivo aspecto a las crêpes

Las crêpes contienen un delicioso relleno de queso y verduras

GANANDO TIEMPO

Las crêpes pueden prepararse, rellenarse y guardarse hasta 3 días en la nevera. También pueden congelarse. Pasarlas por el horno antes de servir.

V A R I A N T E

CRÊPES DE CHAMPIÑONES A LAS FINAS HIERBAS

Aquí, las crêpes contienen un sabroso relleno hecho con unos deliciosos champiñones.



1 Preparar las crêpes como se indica.
2 Lavar 250 g de champiñones shiitake con un paño húmedo, cortar los tallos de los mismos y partir por la mitad los sombrerillos más grandes. Cortar éstos a láminas de 1 cm de grosor. Si los champiñones son secos y de lata, sumergirlos 30 minutos en agua caliente y escurrirlos. Lavar 250 g de champiñones normales, descartar los tallos y cortarlos a láminas finas.
3 Derretir la mantequilla, añadir el ajo picado, los chalotes y las láminas de champiñón, y saltear, sin dejar de remover, unos 5 minutos. Reservar unos cuantos champiñones para el adorno final.
4 Arrancar las hojas de varios ramitos de hierbas frescas, como perejil, estragón y cebolletas. Picarlas.
5 Preparar la salsa blanca del modo indicado, pero reservando la crema de leche. Incorporar a la misma las hierbas picadas. Mezclar la mitad de las hierbas con los champiñones y poner un poco en el centro de cada crêpe. Doblar éstas en forma de cilindro y disponerlas en la fuente untada de mantequilla.
6 Añadir la crema de leche al resto de la salsa y echarla sobre las crêpes. Pasarlas por el horno omitiendo el queso rallado. Decorar con los champiñones reservados.

PIMIENTOS VERDES RELLENOS DE QUESO

PARA 4 PERSONAS — PREPARACIÓN: 30-35 MINUTOS * —  COCCIÓN: 45-50 MINUTOS

EQUIPO





En el plato mejicano «Chiles rellenos» se usan tradicionalmente chiles de Puebla debido a su excelente sabor y a su gran tamaño, pero aquí los hemos sustituido por unos pimientos verdes, que en esta versión han sido rellenados con queso y cebollas, y cocidos al horno con una ligera salsa dulce al orégano.

** más 30 min. de reposo*

LA LISTA DE LA COMPRA

métrico		imperial
8	pimientos verdes grandes (peso total, 1 kg)	8
2	cebollas medianas	2
30 ml	aceite vegetal, más el de la fuente	2 tbsp
500 g	queso de Cheddar	1 lb
10 ml	orégano seco	2 tsp
	sal y pimienta	
	Para la salsa de tomate	
2	dientes de ajo	2
2	cebollas grandes	2
500 g	tomates	1 lb
1	manojo pequeño de cilantro fresco	1
2	chiles verdes	2
	zumo de limón	
5 ml	salsa Tabasco	1 tsp
	Para la salsa dulce	
3	huevos	3
125 ml	leche	4 fl oz
2,5 ml	orégano seco	½ tsp

INGREDIENTES



ORDEN DE TRABAJO

1 PREPARAR LA SALSA DE TOMATE

2 ASAR Y PELAR LOS PIMIENTOS VERDES

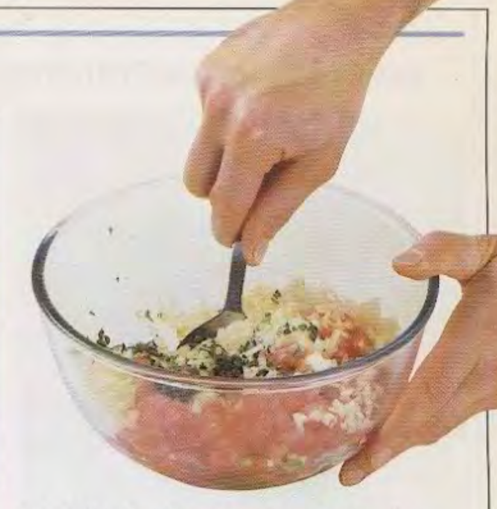
3 RELLENAR LOS PIMIENTOS VERDES

4 HORNEAR LOS PIMIENTOS RELLENOS

1 PREPARAR LA SALSA DE TOMATE







1 Pelar y picar finamente los ajos y las cebollas. Pelar, despepitar y picar finamente los tomates (ver recuadro inferior). Arrancar las hojas de los tallos de cilantro, amontonarlas en la tajadera y picarlas finamente.

2 Cortar los chiles por la mitad en sentido longitudinal y descartar el corazón. Extraer las pepitas y lo blanco del interior, cortarlos a tiras y éstas en daditos.

3 Mezclar los tomates, el ajo, las cebollas, los chiles, el zumo de limón, el cilantro y la salsa Tabasco. Aderezar al gusto con sal. Dejar 30 minutos en reposo.

CÓMO PELAR, DESPEPITAR Y PICAR TOMATES

Los tomates a menudo se pelan y despepitan antes de picarlos, de forma que al cocerlos formen un suave puré.

1 Llenar un cazo pequeño de agua y llevarlo a ebullición. Con un cuchillo pequeño, extraer el corazón de los tomates. Hacer un incisión en forma de «x» en la base de cada tomate con la punta del cuchillo.

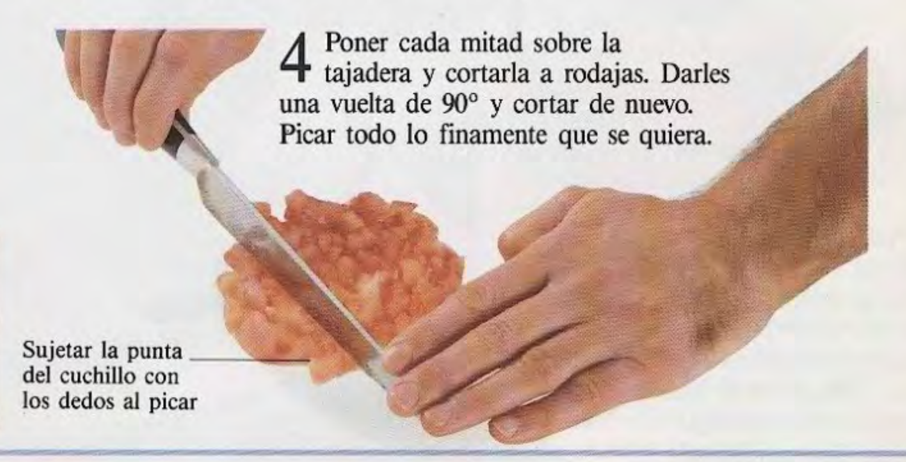


En la base del tomate se hace una incisión en forma de «x» para desprender la piel



2 Sumergir los tomates en el agua hirviendo y cocerlos hasta que empiecen a cuartearse, 8-15 segundos, según su grado de madurez. Enseguida ponerlos en agua fría.

3 Extraer la piel de los tomates con ayuda de un cuchillo pequeño. Cortar los tomates por la mitad y extraer las pepitas del interior.



4 Poner cada mitad sobre la tajadera y cortarla a rodajas. Darles una vuelta de 90° y cortar de nuevo. Picar todo lo finamente que se quiera.

Sujetar la punta del cuchillo con los dedos al picar

2 ASAR Y PELAR LOS PIMIENTOS VERDES





1 Calentar el grill del horno y poner los pimientos enteros sobre la rejilla, a unos 10 cm del fuego. Asarlos, dándoles la vuelta una o dos veces, 10-12 minutos. Meterlos en las bolsas de plástico y dejarlos enfriar.

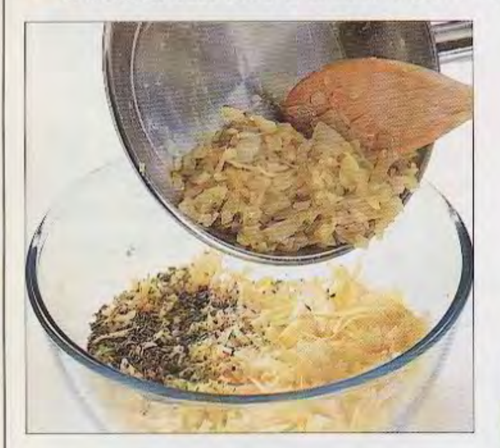
EL CONSEJO DE ANNE
«El vapor atrapado en el interior de la bolsa de plástico contribuye a aflojar la piel de los pimientos.»

2 Con el cuchillo pequeño, extraer la piel de cada pimiento. Enjuagarlos con agua corriente fría y secarlos con papel absorbente.

3 Extraer el corazón de cada pimiento y luego, con una cucharilla, extraer las pepitas del interior y descartarlas también.



3 RELLENAR LOS PIMIENTOS VERDES





1 Picar las cebollas. Calentar el aceite vegetal en la sartén. Echar en ella las cebollas y freír, removiendo, hasta que estén blandas, pero sin dorarse. Dejar enfriar. Rallar el queso y ponerlo en un bol. Añadir orégano, sal y pimienta y mezclar con las cebollas. Corregir de sal.

2 Untar de aceite la fuente de horno. Introducir la mezcla de queso y cebolla en el interior de los pimientos y poner éstos en la fuente.

EL CONSEJO DE ANNE
«Los pimientos rellenos deben caber con holgura en la fuente de horno.»

4 HORNEAR LOS PIMIENTOS RELLENOS

1 Calentar el horno a 180°C (350°F, Gas 4). Preparar la salsa dulce: batir los huevos con la leche, el orégano, sal y pimienta. Verter la salsa entre los pimientos.

Verter la salsa al orégano en la fuente

Los pimientos, una vez rellenos, son más abultados



2 Poner la fuente en el horno caliente durante 45-50 minutos. Comprobar, con la punta de un cuchillo, que la salsa ya está firme.

PRESENTACIÓN

Decorar la salsa de tomate con unas hojas de cilantro fresco y servir con los pimientos rellenos calientes.



La salsa dulce hace un apetitoso chup-chup entre los pimientos

La salsa picante es una excelente guarnición para los pimientos

V A R I A N T E

PIMIENTOS ROJOS RELLENOS DE MAÍZ

Estos pimientos rojos rellenos de maíz y queso, tiene un sabor y un aspecto excelentes.



1 Cocer 2 mazorcas de maíz en un cazo grande de agua hirviendo hasta que los granos se desprendan fácilmente al hurgarlos con la punta de un cuchillo, 15-20 minutos. Escurrir las mazorcas y extraer los granos de maíz. Alternativamente, descongelar 150 g de granos de maíz congelado, o usar maíz enlatado.

2 Preparar la salsa de tomate del modo indicado.

3 Pelar, extraer el corazón y despepitar 8 pimientos rojos tal como se explica en la receta principal.

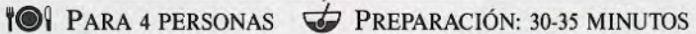
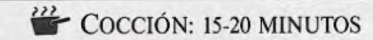
4 Preparar el relleno del queso del modo indicado y mezclarlo con el maíz. Rellenar los pimientos y ponerlos en posición vertical sobre fuentes de horno individuales, 2 pimientos en cada una.

5 Verter la salsa al orégano y hornear.

GANANDO TIEMPO

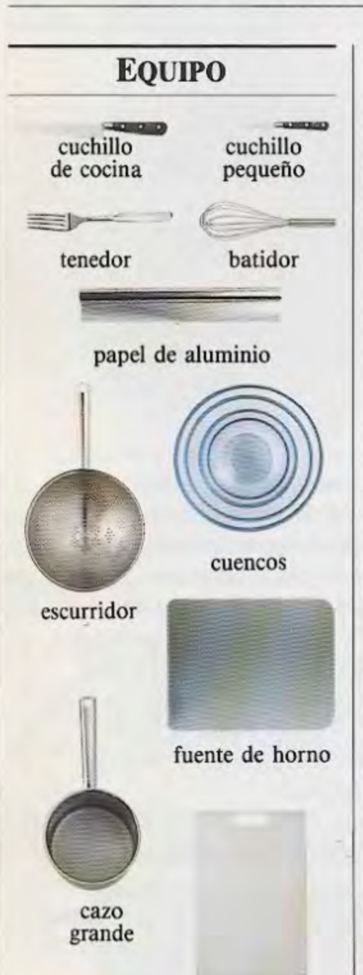
Los pimientos pueden rellenarse y la salsa de tomate prepararse con 24 horas de antelación, y guardarse en la nevera. Preparar la salsa al orégano y hornear justo antes de servir.

VERDURAS A LA TAILANDESA

PARA 4 PERSONAS · PREPARACIÓN: 30-35 MINUTOS · COCCIÓN: 15-20 MINUTOS

EQUIPO





* o una sartén grande



Casi cualquier verdura crujiente puede usarse en esta receta. El método empleado mantiene la textura de las verduras y la viveza de sus colores.

GANANDO TIEMPO

La cocción en el último minuto es esencial para el buen éxito de cualquier fritada. Sin embargo, las verduras pueden prepararse unas 2 horas antes. El arroz tambien puede hervirse antes y recalentarse en el horno.

métrico	LA LISTA DE LA COMPRA	imperial
300 g	arroz de grano largo	10 oz
	sal	
30 g	champiñones secos orientales, o de cualquier otro tipo	1 oz
250 ml	agua caliente (o más si es necesario)	8 fl oz
60 g	cacahuetes pelados sin sal	2 oz
	mantequilla para la fuente y el papel de aluminio	
1	coliflor (peso total, 500 g)	1
500 g	bok choy	1 lb
175 g	judías verdes	6 oz
2	dientes de ajo	2
1	pimiento rojo mediano	1
3-5	ramitos de albahaca fresca	3-5
175 g	yemas de judía	6 oz
1	tallo de hierba limonera o 1 limón	1
45 ml	nam pla (salsa de pescado)	3 tbsp
30 ml	salsa de ostras	2 tbsp
5 ml	harina de maíz	1 tsp
5 ml	azúcar	1 tsp
45 ml	aceite vegetal	3 tbsp
2	chiles rojos secos	2

INGREDIENTES



ORDEN DE TRABAJO

1 HERVIR EL ARROZ

2 PREPARAR LAS VERDURAS

3 FREÍR LAS VERDURAS

1 HERVIR EL ARROZ







1 Cocer el arroz de grano largo en agua salada hirviendo hasta que esté ligeramente tierno, 10-12 minutos. Mientras, poner en remojo los champiñones secos y tostar los cacahuetes (ver pasos 1 y 2 de Preparar las verduras, debajo).

2 Escurrir el arroz, enjuagarlo con agua corriente fría para eliminar el almidón, y escurrir de nuevo bien. Usando el cepillo pastelero, untar de mantequilla la fuente de horno y un trozo de papel de aluminio para taparla.

3 Extender uniformemente el arroz por la fuente untada de mantequilla, removiendo con el tenedor para esponjar los granos, y cubrir la fuente con papel de aluminio untado de mantequilla. Mantener al calor del horno puesto muy bajo después de tostar los cacahuetes.

2 PREPARAR LAS VERDURAS

1 Calentar el horno a 190 °C (375 °F, Gas 5). Poner los champiñones secos en una ensaladera, llenar ésta de agua caliente y dejarlos reblandecer, unos 30 minutos.



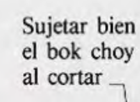




2 Mientras, echar los cacahuetes en la fuente del horno y tostarlos hasta que estén dorados, 5-7 minutos. Picarlos no muy finamente.

3 Mondar la coliflor eliminando las hojas verdes exteriores. Con el cuchillo pequeño, cortar los floretes descartando los tallos.

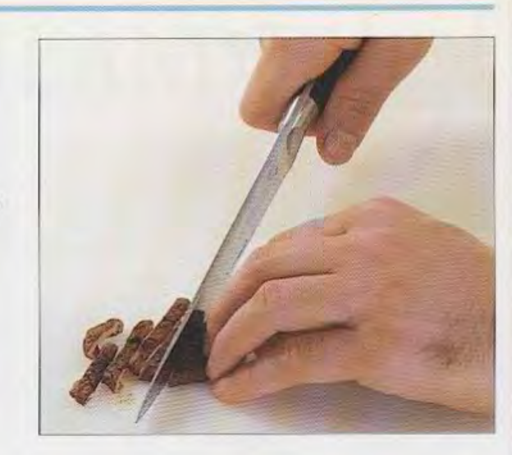
4 Mondar los tallos del bok choy. Cortar cada cabeza por la mitad en sentido longitudinal. Apilar las mitades de dos en dos sobre la tajadera y cortarlas a trozos.



Sujetar bien el bok choy al cortar



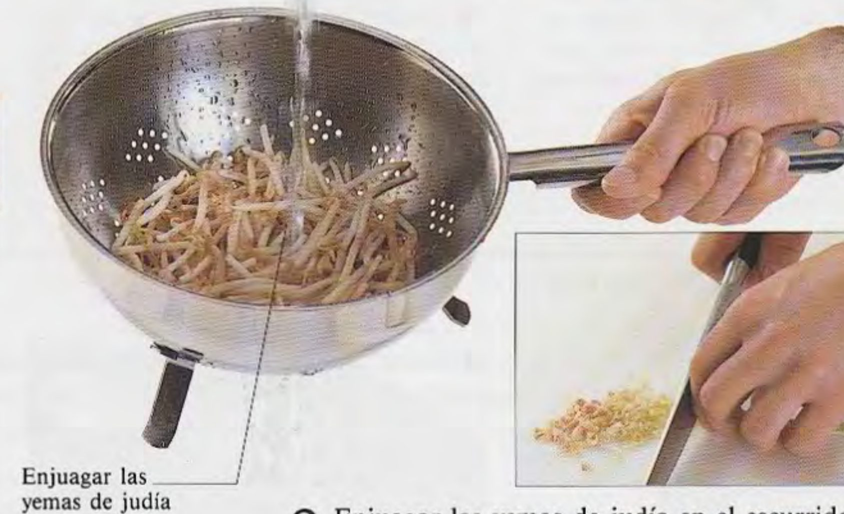
5 Cortar las puntas de las judías verdes y arrancar los filamentos laterales de las vainas tirando de ellos desde ambos lados.



6 Escurrir los champiñones y cortarlos a láminas. Poner el cuchillo de cocina plano sobre los dientes de ajo y golpear con el puño para chafarlos. Pelarlos y picarlos finamente.



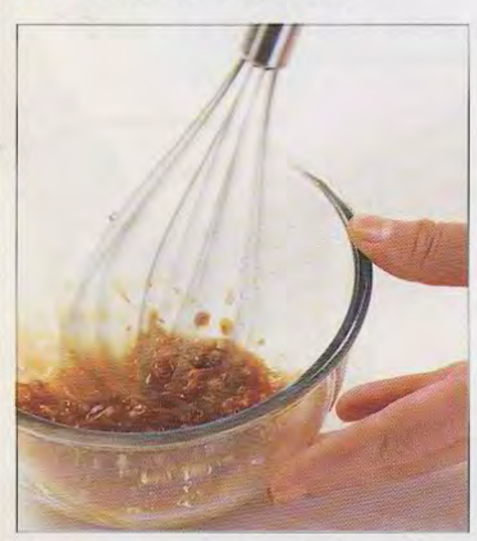
7 Extraer el corazón del pimiento y luego cortarlo por la mitad y descartar las semillas de su interior. Eliminar también las protuberancias blancas. Poner cada mitad de pimiento sobre la tajadera, chafarla y cortarla a tiras finas. Arrancar las hojas de los tallos de albahaca.



Enjuagar las yemas de judía con agua fría

8 Enjuagar las yemas de judía en el escurridor. Mondar la hierba limonera. Cortar el tallo longitudinalmente y picar a trocitos. Alternativamente, rallar la corteza del limón.

3 FREÍR LAS VERDURAS



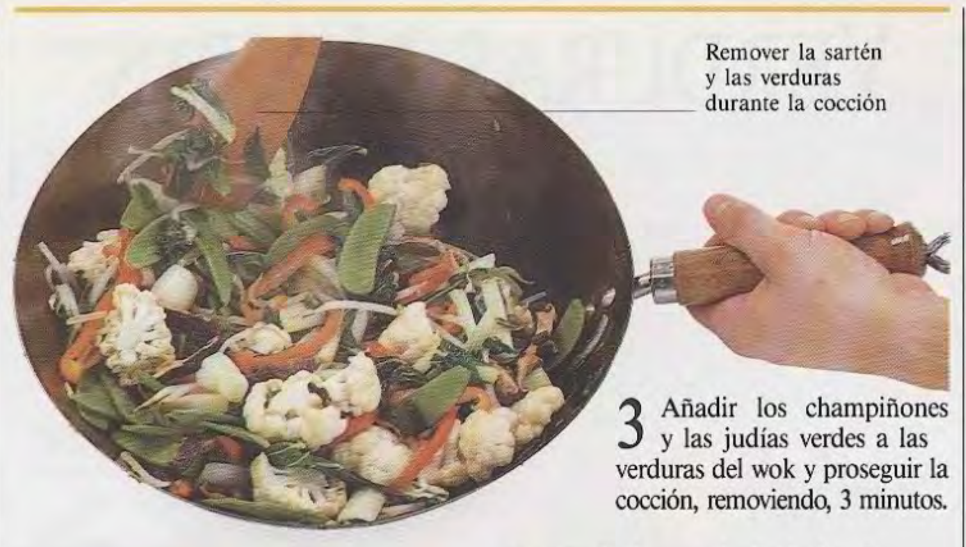
1 Poner la salsa de pescado, la salsa de ostra, la harina de maíz, el azúcar y la hierba limonera picada en un cuenco pequeño y mezclar bien.



2 Calentar el aceite en el wok. Echar en él el ajo picado y los chiles rojos secos, y freír hasta que el ajo desprenda su fragancia, 30 segundos. Añadir la coliflor, el pimiento rojo, las yemas de judía y el bok choy y cocer, sin dejar de remover, hasta que empiecen a reblandecerse, 3-5 minutos.



El bok choy se encogerá durante la cocción



Remover la sartén y las verduras durante la cocción

3 Añadir los champiñones y las judías verdes a las verduras del wok y proseguir la cocción, removiendo, 3 minutos.



4 Añadir la mezcla de hojas de albahaca y salsa de pescado a las verduras y freírlo todo 2 minutos más. Corregir de sal y añadir más salsa de pescado y azúcar, si es necesario. Retirar los chiles y desecharlos.

EL CONSEJO DE ANNE
«Durante la cocción, la harina de maíz espesa ligeramente la salsa.»

PRESENTACIÓN
Hacer un anillo de arroz en un plato caliente. Echar las verduras y la salsa en el centro y espolvorear con los cacahuetes tostados. Decorar el anillo de arroz con unas tiras de pimiento rojo.



Los cacahuetes tostados dan una crujiente textura a este plato

Las tiras de pimiento rojo dan un toque de color al arroz

V A R I A N T E

VERDURAS FRITAS AL ESTILO CHINO

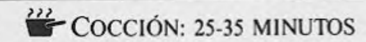
En esta variante de las verduras fritas, el arroz se sustituye por unos fideos chinos hervidos.



1 Preparar los champiñones orientales, el bok choy y las yemas de judía del modo indicado; omitir la coliflor, las judías verdes y el pimiento rojo.
2 Omitir los cacahuetes; tostar 45 g de almendras peladas en el horno, 3-5 minutos.
3 Mondar media cabeza de bróculi conservando unos 5 cm del tallo. Pelar la parte exterior más dura del tallo. Dividir los floretes y cortar el tallo a tiras de unos 7,5 cm.
4 Escurrir 60 g de yemas de caña de bambú y 60 g de maíz en lata. Cortar a rodajas la parte verde de 2 cebolletas.
5 Omitir la mezcla de salsa de pescado. Batir 3 cucharadas de aguardiente de arroz o jerez seco junto con 2 cucharaditas de aceite de sésamo, 1 cucharadita de harina de maíz y una pizca de azúcar.
6 Calentar el aceite en el wok, añadir el bróculi, el bok choy, y freír 2-3 minutos. Añadir los champiñones y el maíz y freír otros 2 minutos.
7 Añadir la mezcla de salsa de soja, yemas de bambú y de judía, cebolleta, y proseguir la cocción, removiendo, 2 minutos. Aderezar con más aguardiente de arroz, salsa de soja, aceite de sésamo y azúcar, si es necesario, y espolvorear con las almendras tostadas picadas.

CURRY DE VERDURAS MIXTAS

Sabzi Kari

PARA 6-8 PERSONAS · PREPARACIÓN: 45-50 MINUTOS ·  COCCIÓN: 25-35 MINUTOS

EQUIPO



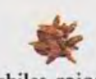
* o muselina



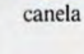
Este curry de verduras está condimentado con una exótica mezcla de especias y se sirve con un arroz basmati. Una salsa «chutney» picante y una «raita» de pepino picado y yogurt son también excelentes acompañamientos.

métrico	LA LISTA DE LA COMPRA	imperial
400 g	arroz basmati	13 oz
150 g	pulpa de coco	5 oz
	sal	
	Para el curry de especias	
6	chiles rojos secos	6
12	vainas de cardamomo	12
45 ml	semillas de cilantro	3 tbsp
15 ml	semillas de comino	1 tbsp
2,5 ml	semillas de mostaza	½ tsp
10 ml	semillas de fenogreco, cúrcuma en polvo y jengibre en polvo	2 tsp
	Para el guiso de verduras	
3	dientes de ajo	3
4	cebollas medianas, patatas y zanahorias (peso total: 1,25 kg)	4
1	coliflor de 1 kg	1
500 g	judías verdes	1 lb
4	tomates grandes (peso total: 750 g)	4
75 ml	aceite vegetal	2½ fl oz
1	barrita de canela	1
6	clavos de especia	6
250 g	guisantes	8 oz

INGREDIENTES

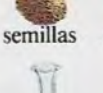




arroz basmati · chiles rojos secos · canela






semillas · especias · cardamomo



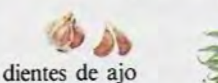


aceite vegetal · clavos · patatas · zanahorias

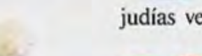





coliflor · guisantes · cebollas




dientes de ajo · judías verdes




pulpa de coco · tomates

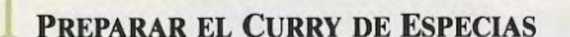
ORDEN DE TRABAJO

1 PREPARAR EL CURRY DE ESPECIAS

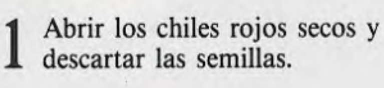
2 PREPARAR LA LECHE DE COCO Y LAS VERDURAS

3 PREPARAR EL CURRY DE VERDURAS

4 COCER EL ARROZ BASMATI



1 PREPARAR EL CURRY DE ESPECIAS



1 Abrir los chiles rojos secos y descartar las semillas.

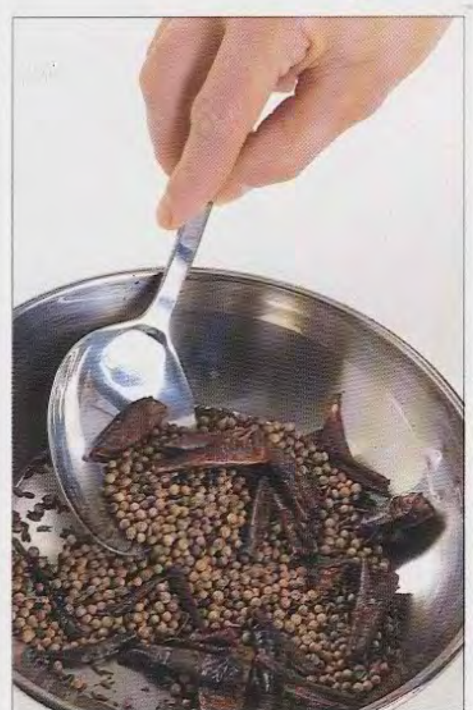


Extraer las semillas con el cuchillo pequeño



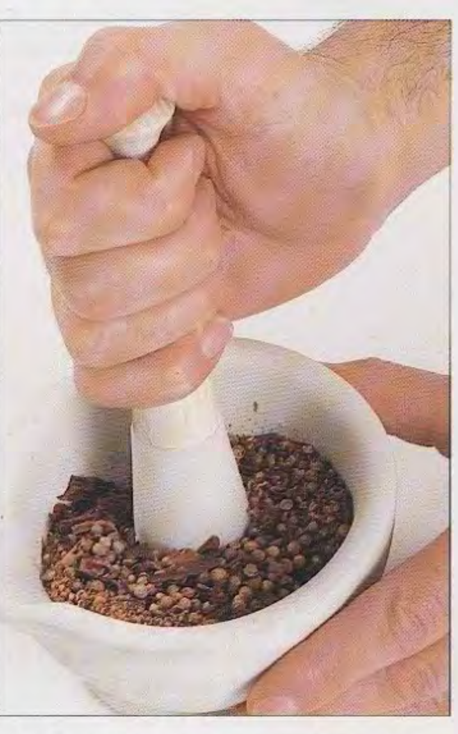
2 Chafar el cardamomo en el mortero con la mano de mortero, descartando las vainas y dejando las semillas en el mortero.

EL CONSEJO DE ANNE
«También puede chafar las vainas de cardamomo con el extremo del rodillo.»



3 Poner los chiles en la sartén pequeña junto con las semillas de cilantro y comino y tostarlas a fuego medio, removiendo constantemente para que no se quemen, hasta que estén doradas y fragantes, unos 2 minutos. Dejar enfriar y reservar.

EL CONSEJO DE ANNE
«Para tostar las especias, la sartén no debe contener restos de grasa o aceite.»



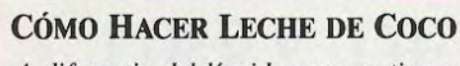
4 Poner las especias tostadas en el mortero junto con las semillas de cardamomo, y añadir las de mostaza y fenogreco. Convertirlas en un polvo fino.

EL CONSEJO DE ANNE
«El curry de especias puede conservarse hasta un mes en un recipiente herméticamente cerrado.»



Las especias ya listas se mezclan con las preparadas a mano

5 Añadir la cúrcuma y el jengibre y mezclar bien todas las especias.



CÓMO HACER LECHE DE COCO

A diferencia del líquido que contienen los cocos, la «leche» de coco se prepara dejando en remojo, en agua, pulpa de coco.



1 Poner 750 ml de agua en un cazo pequeño y llevarla a ebullición. Añadir la pulpa de coco y remover con la cuchara de madera. Tapar el cazo y retirarlo del fuego. Dejarlo en reposo 30 minutos.

La muselina retiene la pulpa de coco y solamente deja pasar el líquido

El coco absorbe la mayor parte del agua

2 Forrar el colador con un paño fino o con un trozo de muselina y echar en un bol, a través del mismo, el coco con su líquido.

3 Reunir los extremos del paño y exprimir la pulpa de coco para extraer la máxima cantidad de «leche» posible. Descartar la pulpa una vez exprimida.

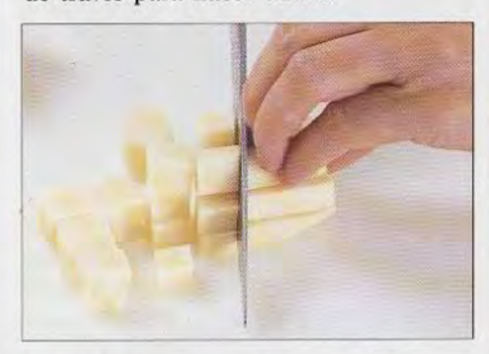
2 PREPARAR LA LECHE DE COCO Y LAS VERDURAS



1 Preparar la leche de coco (ver recuadro de la izquierda). Poner la parte plana de la hoja del cuchillo de cocina sobre cada diente de ajo y golpear con el puño. Descartar la piel y picar finamente el ajo.



2 Pelar las cebollas, respetando parte de la raíz, y dividirlas por la mitad. Cortarlas a rodajas, primero en sentido horizontal, y después en sentido vertical, sin cortar totalmente la raíz. Finalmente, cortar las rodajas de través para hacer dados.



3 Pelar las patatas y convertirlas en dados cortándolas primero a rodajas de 1 cm de grosor, luego cortando estas rodajas a tiras del mismo grosor, y finalmente cortando las tiras en forma de cubitos. Poner éstos en un bol con agua.

4 Separar los floretes del tallo y las hojas de la coliflor y cortarlos a trocitos pequeños.

No hace falta que los floretes de coliflor sean del mismo tamaño

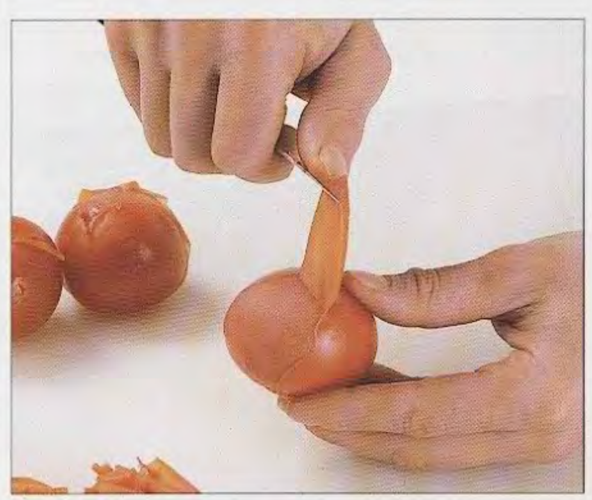
La coliflor es el ingrediente más crujiente del curry



5 Pelar las zanahorias y cortarlas del siguiente modo: hacer un corte en diagonal en uno de sus extremos. Darle un cuarto de vuelta y hacer otro corte en diagonal. Proseguir de este modo con el resto de la zanahoria y repetir la misma operación con todas las demás.

6 Descartar las puntas de las judías verdes y cortarlas a trozos de unos 5 cm de longitud.





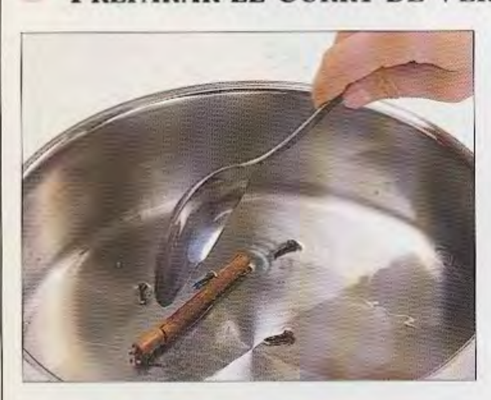
7 Hacer una incisión en forma de «X» en la base de cada tomate. Sumergirlos en agua hirviendo hasta que la piel empiece a cuartearse, 8-15 segundos. Trasladarlos a un bol con agua fría. Una vez fríos, pelarlos.



Descartar las pepitas y conservar la pulpa del tomate

8 Cortar los tomates por la mitad y eliminar las pepitas de los mismos. Cortar cada mitad en cuatro trozos.

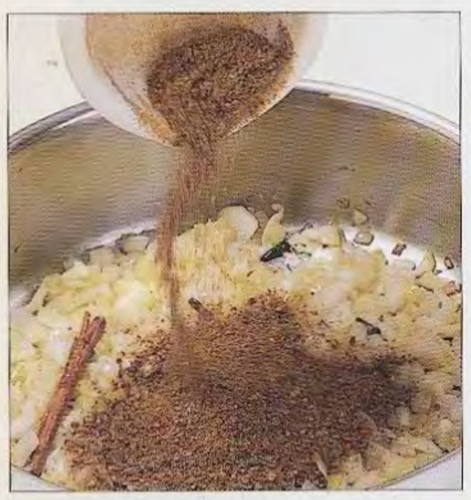
3 PREPARAR EL CURRY DE VERDURAS



1 Calentar el aceite en la sartén grande. Echar en ella la canela y los clavos de especia, y freír hasta que suelten su fragancia, 30-60 segundos.

2 Añadir la cebolla y el ajo a las especias de la sartén y sofreír rápidamente, removiendo, hasta que estén un poco blandas y empiecen a dorarse ligeramente.





3 Echar el curry de especias en la sartén y proseguir la cocción a fuego lento y sin dejar de remover, durante unos 2-3 minutos.

Cada verdura aporta su propia textura

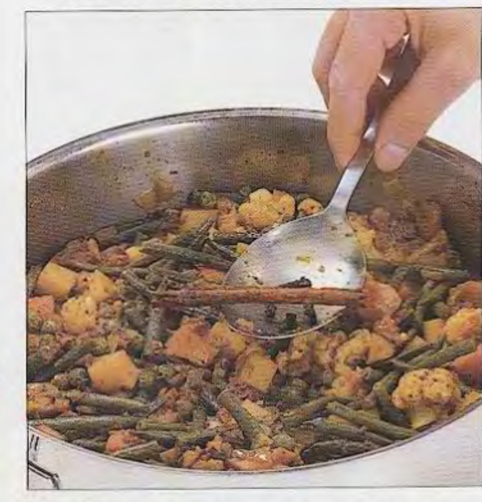
Los guisantes pueden ser frescos o congelados

4 Escurrir las patatas y echarlas en la sartén junto con las zanahorias, la coliflor, las judías verdes, el tomate, los guisantes y sal a voluntad. Saltear, removiendo de vez en cuando, hasta que todos los ingredientes estén bien empapados de especias, 3-5 minutos.

5 Incorporar la leche de coco y mezclar bien. Tapar la sartén y dejar cocer a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas y la salsa se espese, unos 15-20 minutos. Mientras, hervir el arroz.

La leche de coco da al curry un sabor exótico

Las especias impregnan las verduras con su delicioso aroma



6 Retirar los clavos de especia y la canela de la sartén y descartarlos. Corregir de sal.

4 COCER EL ARROZ BASMATI



1 Poner el arroz basmati en una ensaladera, llenarla de agua fría y dejar el arroz en remojo 2-3 minutos, removiendo de vez en cuando. Escurrir el arroz, enjuagarlo con agua fría y escurrirlo de nuevo completamente.



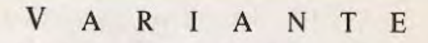
2 Echar el arroz una vez escurrido en un cazo junto con 850 ml de agua y una pizca de sal. Llevar a ebullición. Tapar el cazo y dejar cocer a fuego lento hasta que el arroz esté ligeramente tierno («al dente»), 10-12 minutos. Retirar el cazo del fuego y dejarlo en reposo, sin destapar, unos 5 minutos por lo menos. Remover el arroz con un tenedor para esponjarlo.

EL CONSEJO DE ANNE
«No retire la tapa hasta justo antes de servir, de este modo el arroz estará más caliente y esponjoso».

PRESENTACIÓN
Repartir el arroz en platos de servir calientes junto con el curry de verduras. Servir caliente.



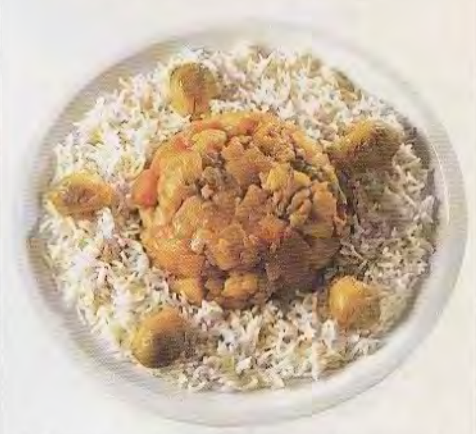
Las verduras y el arroz tienen un aspecto magnífico servidos de este modo



V A R I A N T E

CURRY DE VERDURAS DE INVIERNO

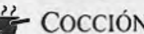
El curry de verduras mixtas adquiere un matiz estacional con una selección de verduras de invierno.



1 Preparar el curry de especias, la leche de coco, las cebollas, el ajo, las patatas, las zanahorias y la coliflor tal como se explica en la receta principal; omitir las judías verdes, el tomate y los guisantes.
2 Eliminar las semillas de un trozo de calabaza de unos 500 g de peso. Cortarlo a trozos de 7,5 cm y pelarlos con el cuchillo pequeño. Cortar estos trozos en forma de pequeños dados.
3 Mondar, pelar y cortar a dados 3 nabos (peso total: 375 g). Mondar 250 g de coles de Bruselas.
4 Saltear las cebollas y el ajo junto con el curry de especias. Añadir las verduras preparadas y proseguir del modo indicado en la receta principal, cociendo a fuego lento unos 15-20 m.
5 Extender el arroz en una fuente de servir grande y poco honda. Repartir por el mismo las coles de Bruselas. Moldear el curry: untar de aceite un bol de sopa individual, llenarlo con el curry de verduras y presionar ligeramente. Dejarlo en reposo 1 minuto y desmoldarlo sobre el arroz. Alternativamente, hacer un volcán en el centro del arroz y echar el curry de verduras sin moldear en el centro del mismo. Servir caliente.

GANANDO TIEMPO
El curry de verduras puede prepararse con 3 días de antelación y guardarse en la nevera.

CANELONES DE BERENJENA

PARA 4-6 PERSONAS PREPARACIÓN: 40-45 MINUTOS *  COCCIÓN: 50-60 MINUTOS

EQUIPO





Unas finas rodajas de berenjena ligeramente cocidas, cubiertas con queso y aderezadas con albahaca. Puestas al horno con una salsa de tomate espesa y espolvoreadas con queso parmesano, parecen realmente unos canelones italianos. Las berenjenas deben ser grandes para poder cortarlas a rodajas bastante gruesas.

GANANDO TIEMPO

Estos «canelones» pueden prepararse con 2 días de antelación y guardarse, bien tapados, en la nevera. Recalentarlos durante 15-20 minutos con el horno a 180° C (350° F, Gas 4).

* *más 30 minutos de reposo*

LA LISTA DE LA COMPRA

métrico		imperial
4	berenjenas, peso total 1,4 kg	4
	sal y pimienta	
60 ml	aceite de oliva	4 tbsp
250 g	queso mozzarella	8 oz
1	manojo mediano de albahaca fresca	1
250 g	queso «ricotta» (requesón)	8 oz
30 g	queso parmesano rallado	1 oz
	Para la salsa de tomate	
1,4 kg	tomates medianos	3 lb
5	dientes de ajo	5
3	cebollas medianas	3
75 ml	aceite de oliva	2½ fl oz
90 ml	puré de tomate	3 fl oz
1	manojo de hierbas (ver recuadro pág. 118)	1
	azúcar granulado	

INGREDIENTES

berenjenas

manojo de hierbas

dientes de ajo

albahaca

puré de tomate

tomates

aceite

queso parmesano rallado

azúcar granulado

cebollas

queso mozzarella

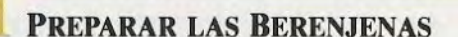
queso ricotta

ORDEN DE TRABAJO

1 PREPARAR LAS BERENJENAS

2 PREPARAR LA SALSA DE TOMATE

3 RELLENAR Y HORNEAR LOS CANELONES DE BERENJENA



1 PREPARAR LAS BERENJENAS

1 Limpiar las berenjenas y cortarlas a lo largo en rodajas de 1 cm de grosor. Disponer las rodajas en una capa sobre una bandeja no metálica y espolvorearlas con mucha sal por ambos lados. Dejarlas reposar 30 m. Calentar el horno a 190° C (735°F, Gas 5)

EL CONSEJO DE ANNE
«Al saltear las rodajas de berenjena se eliminan sus jugos amargos.»

Con el cuchillo de cocina se corta bien la berenjena

2 Enjuagar las rodajas de berenjenas con agua fría y dejarlas escurrir sobre papel absorbente. Untarlas ligeramente por uno de sus lados con aceite de oliva. Darles la vuelta y untarlas también de aceite por el otro lado.



Untar ligeramente de aceite porque la berenjena lo absorbe

3 Meter en el horno las rodajas de berenjena, dándoles una vez la vuelta, hasta que estén tiernas y ligeramente doradas, unos 20 minutos. Mientras, preparar la salsa de tomate. Dejar enfriar las rodajas en la misma fuente. Mantener el horno caliente.

¡CUIDADO!
No deje cocer demasiado las rodajas de berenjena o quedarán muy blandas.

2 PREPARAR LA SALSA DE TOMATE

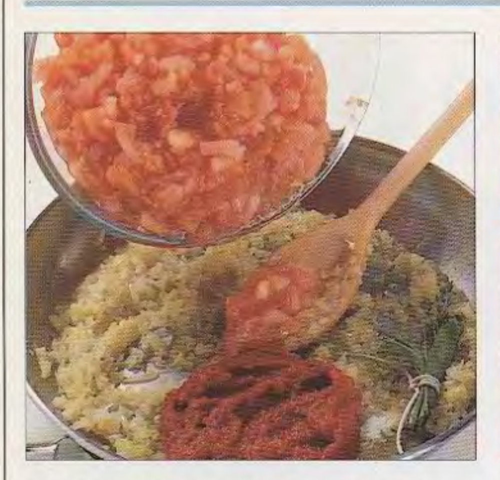
1 Hacer una incisión en forma de «x» en la base de cada tomate. Sumergirlos en agua hirviendo hasta que la piel empiece a cuartearse. Trasladarlos a un bol con agua fría y pelarlos. Cortarlos por la mitad, despepitarlos y picarlos.



Tras escaldar los tomates, la piel se desprende fácilmente



2 Golpear los dientes de ajo con la hoja plana del cuchillo. Pelar y picar finamente cada ajo. Pelar las cebollas, respetando parte de la raíz y cortarlas por la mitad. Cortar cada mitad primero a rodajas horizontales y luego verticales, respetando parte de la raíz, y finalmente en forma de dados. Picar éstos finamente.





3 Calentar el aceite en la sartén, echar en ella la cebolla picada y cocer a fuego medio, removiendo de vez en cuando con la cuchara de madera, 3-4 minutos. Añadir el ajo, el puré de tomate, el manojo de hierbas, el tomate picado, una pizca de azúcar, sal y pimienta. Tapar la sartén y proseguir la cocción a fuego muy lento unos 10 minutos.

4 Destapar la sartén y proseguir la cocción, removiendo de vez en cuando, hasta que la salsa esté espesa, unos 15 minutos más. Sacar el manojo de hierbas con la cuchara de madera y descartarlo. Probar y corregir de sal y pimienta en caso necesario.

CÓMO HACER UN MANOJO DE HIERBAS



Este manojo de hierbas aromáticas está diseñado para facilitar su extracción del recipiente y su descarte al final de la cocción. Para hacerlo, sujete 2-3 ramitas de tomillo, 1 hoja de laurel y 10-12 tallos de perejil, atar con bramante dejando un poco para atarlo al asa del recipiente.

3 RELLENAR Y HORNEAR LOS CANELONES DE BERENJENA



1 Repartir una tercera parte de la salsa de tomate por el fondo de una fuente refractaria de unos 23 × 32 cm.

2 Cortar la mozzarella a rodajas de 1 cm y éstas a tiras también de 1 cm. Arrancar las hojas de albahaca de sus tallos, reservando unos cuantos para el adorno.

EL CONSEJO DE ANNE
«Necesitará una hoja de albahaca por cada rodaja de berenjena.»





Poner un trozo de mozzarella en el extremo de cada rodaja de berenjena



3 Con la espátula, untar cada rodaja de berenjena con una fina capa de queso ricotta. Poner una hoja de albahaca en un extremo y una tira de mozzarella encima de ésta. Espolvorear con pimienta y enrollar la rodaja en forma de canelón.

4 Poner este rollito en la fuente y repetir la misma operación con el resto de rodajas de berenjena, ricotta, albahaca y mozzarella, hasta llenar la fuente de «canelones».

5 Verter el resto de la salsa de tomate sobre los «canelones» y espolvorearlos con el queso parmesano rallado. Meter la fuente en el horno hasta que la salsa esté muy caliente y burbujeante, 20-25 minutos.

Cubrir los canelones con salsa de tomate de un modo uniforme

PRESENTACIÓN

Trasladar los «canelones» de berenjena a platos individuales previamente calentados, verter por encima de ellos un poco de salsa de tomate y decorar con los ramitos de albahaca reservados.

Los canelones de berenjena son un plato sabroso y nutritivo

VARIANTE

«FEUILLES» DE BERENJENA



1 Mondar las berenjenas y cortarlas de través a rodajas de 1 cm. de grosor. Deben obtenerse 36 rodajas (6 por persona). Ponerlas en una fuente grande no metálica, salarlas y dejarlas 20-30 minutos en reposo; escurrirlas, secarlas y hornearlas con aceite.
2 Preparar la salsa de tomate del modo indicado, prosiguiendo la cocción entre 5 y 10 minutos más. Dejar entibiar.
3 Cortar 300 g de mozzarella en 24 rodajas de 5 mm. de ancho.
4 Mezclar el ricotta con la mitad de la salsa de tomate tibia y corregir de sal.
5 Arrancar las hojas de albahaca de los tallos, reservando seis ramitos para decorar.
6 Untar de aceite una fuente. Extender una capa de queso y salsa de tomate sobre una rodaja de berenjena grande; poner una rodaja de mozzarella y un par de hojas de albahaca encima; poner otra rodaja de berenjena más pequeña que la primera. Repetir con otra capa de salsa y queso, albahaca y finalmente una tercera rodaja de berenjena, aún más pequeña. Sujetar estas «feuilles» con un mondadientes.
7 Trasladar a la fuente de horno y proseguir del mismo modo con el resto de rodajas y relleno.
8 Meter las «feuilles» en el horno hasta que estén muy calientes y la mozzarella se derrita, 10-15 minutos.
9 Recalentar el resto de la salsa. Verterla sobre platos de servir calientes y poner encima las «feuilles». Retirar los mondadientes y decorar con los ramitos de albahaca.

FRITTATA DE VERANO CON RATATOUILLE

PARA 3-4 PERSONAS | PREPARACIÓN: 20-25 MINUTOS | COCCIÓN: 20-25 MINUTOS

EQUIPO



** o una simple sartén grande



La Frittata es una tortilla al estilo italiano. El aderezo es una ratatouille de verduras de verano, aunque puede sustituirse por otro grupo de verduras picadas, y mientras se cuece la tortilla, usted puede sentarse y paladear una copa de vino.

GANANDO TIEMPO

La ratatouille del relleno puede prepararse con 24 h. de antelación y guardarse en la nevera; pero la frittata debe cocerse justo antes de servir.

** más el tiempo de reposo*

métrico	LA LISTA DE LA COMPRA	imperial
6	huevos	6
	sal y pimienta	
15-30 g	mantequilla	½-1 oz
	Para la ratatouille	
1	manojo de hierbas aromáticas (10-12 tallos de perejil, 4-5 ramitos de tomillo fresco y dos hojas de laurel)	1
1	berenjena pequeña (peso total, 250 g)	1
1	calabacín pequeño (peso total, 125 g)	1
2	dientes de ajo	2
1	cebolla mediana	1
250 g	tomates	8 oz
1	pimiento verde mediano	1
5-7	ramitos de tomillo fresco	5-7
60 ml.	aceite de oliva (o más, si es necesario)	4 tbsp
2,5 ml	cilantro en polvo	½ tsp

INGREDIENTES



ORDEN DE TRABAJO

1. PREPARAR LA RATATOUILLE DEL RELLENO
2. COCER LA RATATOUILLE
3. COCER LA FRITTATA

1 PREPARAR LA RATATOUILLE DEL RELLENO

1 Atar con un trozo de bramante los ingredientes del manojo de hierbas. Mondar la berenjena y cortarla por la mitad a lo largo. Cortar cada mitad en 4-5 tiras longitudinales, y cortar éstas a trozos de 1 cm. de grosor.



Cortar la berenjena a rodajas en sentido longitudinal



2 Mondar el calabacín y cortarlo por la mitad a lo largo. Cortar cada mitad de través a rodajas de 1 cm.



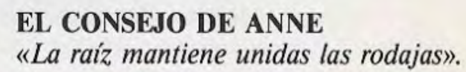




3 Poner la berenjena y el calabacín en la bandeja y espolvorear bien de sal. Dejar en reposo 30 minutos para que las verduras suelten su jugo, trasladarlas al escurridor, enjuagarlas con agua fría y dejar escurrir sobre papel absorbente.

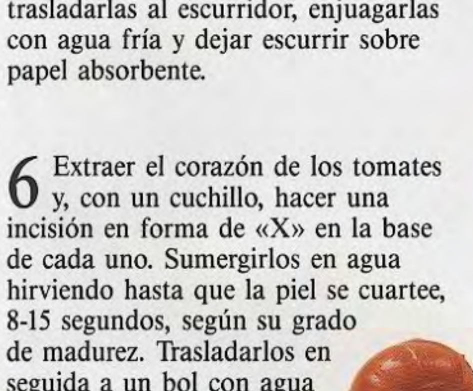
4 Aplastar los dientes de ajo golpeando con el puño sobre la hoja plana del cuchillo. Pelar y picar finamente los ajos.

5 Pelar la cebolla respetando parte de la raíz y cortarla por la mitad en sentido horizontal. Poner cada mitad sobre la tajadera y cortarla verticalmente a rodajas finas.



EL CONSEJO DE ANNE
«La raíz mantiene unidas las rodajas».

6 Extraer el corazón de los tomates y, con un cuchillo, hacer una incisión en forma de «X» en la base de cada uno. Sumergirlos en agua hirviendo hasta que la piel se cuartee, 8-15 segundos, según su grado de madurez. Trasladarlos en seguida a un bol con agua fría. Una vez fríos, pelarlos.





Usar el cuchillo pequeño para pelar los tomates



7 Cortar los tomates de través por la mitad, extraer las pepitas y descartarlas. Picar las dos mitades.

8 Arrancar el rabillo y extraer el corazón del pimiento verde. Cortarlo por la mitad y vaciarlo, descartando las protuberancias blanquecinas del interior. Poner cada mitad sobre la tajadera y cortarlas a tiras en sentido longitudinal.

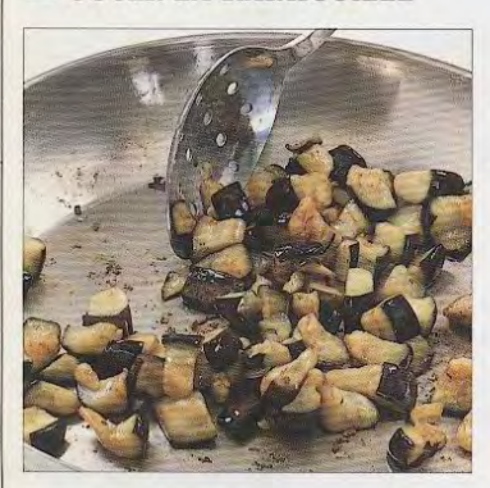


La parte de la piel ha de estar hacia arriba al cortar el pimiento



9 Arrancar las hojas de tomillo de sus tallos, reservando unos cuantos ramitos para decorar, y amontonarlas en la tajadera. Con el cuchillo de cocina, picar las hojas finamente.

2 COCER LA RATATOUILLE

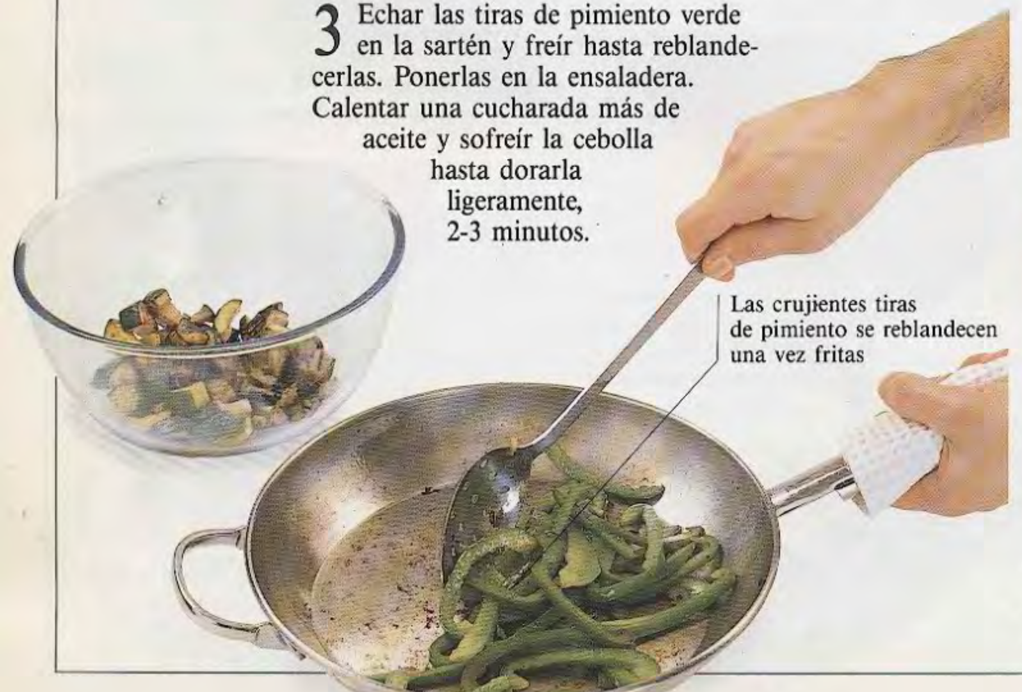


1 Calentar la mitad del aceite en la sartén. Echar en ella los trozos de berenjena y freír hasta dorarlos, 3-5 minutos. Trasladarlos a una ensaladera con la espumadera.

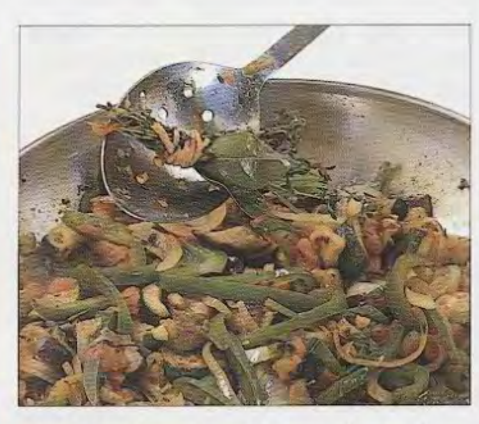
2 Echar el calabacín en la sartén y freír, añadiendo más aceite si es preciso, hasta dorarlo, unos 3 minutos. Trasladarlo a la ensaladera y reservar junto con la berenjena.



3 Echar las tiras de pimiento verde en la sartén y freír hasta reblandecerlas. Ponerlas en la ensaladera. Calentar una cucharada más de aceite y sofreír la cebolla hasta dorarla ligeramente, 2-3 minutos.



Las crujientes tiras de pimiento se reblandecen una vez fritas



4 Echar de nuevo la berenjena, el calabacín y el pimiento verde en la sartén. Añadir los tomates, el ajo, sal, pimienta, el tomillo picado, el cilantro y el manojo de hierbas. Remover bien. Tapar y cocer hasta que las verduras estén tiernas, 10-15 minutos. Descartar el manojo de hierbas. Dejar enfriar.

3 COCER LA FRITTATA





1 Batir los huevos en un cuenco hasta mezclarlos bien. Incorporar la ratatouille y aderezar con sal y pimienta.

2 Limpiar la sartén. Derretir la mantequilla a fuego medio hasta que forme espuma y echar la ratatouille en ella.

3 Reducir la intensidad del fuego, tapar y dejar cocer a fuego lento hasta que el centro de la frittata esté firme y la base se vea ligeramente dorada al levantar la tortilla con la punta de un tenedor, 20-25 minutos



Levantar con cuidado la frittata con un tenedor para ver si ya está lista

PRESENTACIÓN

Invertir la frittata en una fuente de servir caliente y decorarla con unos ramitos de tomillo. Cortar la frittata a trozos triangulares y servir.



El tomillo fresco evoca el sabor a hierbas de la frittata

V A R I A N T E

FRITTATA DE MAÍZ, CEBOLLETA Y PIMIENTO

Los colores amarillo, verde y rojo de las verduras constituyen una polícroma alternativa para el relleno.



1 Hervir 3 mazorcas de maíz en un cazo con agua hirviendo hasta que los granos se desprendan fácilmente al presionarlos con la punta de un cuchillo, 15-20 minutos. Escurrir y desgranar las mazorcas. Alternativamente, descongelar 210 g de granos de maíz en lata.

2 Cortar a rodajas 4 cebolletas. Mondar, despepitar y cortar a rodajas 1 pimiento rojo mediano.

3 Pelar y cortar a dados 2 patatas (peso total, 250 g.). Ponerlas en un cazo con agua, salar, llevar a ebullición y dejar cocer a fuego lento hasta que estén tiernas, 6-8 minutos. Escurrir bien.

4 Batir los huevos en un bol hasta mezclarlos bien y echar en el mismo los granos de maíz, las cebolletas, el pimiento rojo y las patatas. Aderezar con sal y pimienta.

5. Cocer la frittata del modo indicado en la receta principal. Pasar la hoja de un cuchillo por el borde de la frittata para que se suelte de la sartén y trasladarla a una fuente de servir caliente.

Conocimientos Básicos

Gracias a los métodos modernos que alargan la vida útil de muchas especies de verduras, disponemos todo el año de ellas. Es el resultado de las nuevas técnicas de cultivo, de la ingeniería genética y de la mejora en los transportes. Las verduras son a menudo uniformes en tamaño, forma y color. Siempre que sea posible, es preferible usar verduras y hortalizas del lugar.

La Elección de las Verduras

Es importante saber cómo elegir las diferentes verduras en la tienda. Cada una de ellas tiene su propio indicador de calidad, pero por lo general la firmeza y el color brillante son la clave de su buen estado. Los tallos cortados han de ser húmedos y las hojas crujientes. Las verduras jóvenes y las variedades enanas normalmente son más tiernas y dulces, aunque las verduras que no han alcanzado la plena madurez pueden ser poco jugosas y algo amargas. Las verduras cultivadas hidropónicamente —con sus raíces en una rica solución de agua con nutrientes— tienen mejor aspecto, pero su sabor suele ser menos agradable que las cultivadas en tierra. Unos cuantos consejos acerca de los indicadores en que hay que fijarse al comprar verduras: Verduras como las *espinacas* y la *col rizada:* han de ser jóvenes, con las hojas pequeñas y tiernas, y ligeras al tacto. *Col:* hojas crujientes y color brillante; ausencia de manchas o de nervaduras descoloridas; la masa de hojas de la cabeza de las coles, tanto verdes como rojas, debe ser firme y compacta. *Coles de Bruselas:* cabezas pequeñas y compactas y color verde brillante, sin hojas marchitas. *Bróculi:* Tallos firmes y floretes compactos de color verde oscuro. *Colifor:* cabeza compacta y olor fresco, sin manchas marronosas, floretes sueltos ni hojas fláccidas. Tanto en el caso del bróculi como en el de la coliflor el tamaño no tiene nada que ver con la calidad. *Repollos:* hojas verde oscuro y tallos firmes, sin hojas marchitas. *Tomates:* color fuerte, firmes, no blandos, lisos y sin grietas. *Berenjenas:* brillantes, firmes y pesadas, sin manchas marronosas ni puntos blandos. *Pimientos:* color brillante, firmes, sin partes blandas. *Pepinos:* firmes, sin partes blandas o manchadas; si están hinchados, puede ser que estén demasiado maduros y que su sabor sea amargo. *Judías verdes:* color brillante, vaina bien formada, sin partes blandas; si las habichuelas del interior son grandes, la vaina estará dura. *Habas:* vainas húmedas y rellenas sin rayas marrones. *Guisantes:* vainas rellenas y guisantes pequeños y de color verde intenso, sin arrugas. *Guisante mollar:* vainas crujientes y húmedas. *Maíz:* mazorca verde con la espiga tierna y sin presencia de gusanos; los granos deben ser informes en la punta, pero pequeños y compactos en el resto. *Calabacín:* piel delgada, lisa, firme, sin manchas o partes blandas. *Calabaza:* piel dura sin partes blandas; peso en función de su tamaño. *Cebollas y chalotes:* piel firme y seca, sin señales de germinación. *Cebolletas y puerros:* hojas de color verde brillante y textura firme. *Raíces y tubérculos que crecen bajo tierra,* como por ejemplo *zanahorias, nabos, remolacha, colinabo, apio nabo y daikon (rábano blanco):* firmes y pesados por la

Las Verduras y la Salud

Con la actual preocupación por la salud en alza, cada día son más los cocineros que vuelven su mirada hacia las verduras, con su alto contenido vitamínico, su baja cantidad de calorías y su carencia de colesterol. El sabor de las verduras frescas puede realzarse fácilmente con un poco de zumo de limón y unas hierbas aromáticas. Y otros ingredientes, como las cebollas y los tomates, pueden completar su sabor y su aroma. Muchas de las recetas de este libro son muy dietéticas y no contienen mantequilla, huevos o crema de leche: el Cuscús de verduras y las Verduras fritas a la tailandesa son dos ejemplos de ello. Y con muy pocas modificaciones, otras recetas pueden adaptarse desde un punto de vista más dietético.

En el caso de las frituras, la mantequilla puede sustituirse por aceite vegetal o margarina. Esta última puede usarse también en las recetas de pasta, aunque sin algo de mantequilla el sabor y la textura de la misma no son tan buenos. En la receta del Borscht se pueden omitir los piroshki y en la del Trío de verduras, la salsa de ajo y nueces.

Con cambios tan sencillos como estos, es posible disfrutar de unas recetas a la vez tentadoras y ligeras.

base, con hojas tiernas, si no han sido ya arrancadas, sin partes fláccidas o secas. Es preferible elegir las de raíces sueltas y menos apretadas. *Patatas:* firmes y pesadas al tacto, sin partes blandas, manchas verdes o negras o síntomas de germinación. *Patatas tiernas:* la piel debe desprenderse fácilmente al frotarla con un dedo. *Boniatos y batatas:* firme, sin partes flaćcidas. *Espárragos:* erectos y llenos, con tallos uniformes y hojas compactas; los más gruesos son a menudo más tiernos que los delgados. *Apio:* color claro, crujiente y quebradizo, sin manchas marronosas. *Bulbos de hinojo:* color blanco o verde claro, crujiente, bien formado, sin manchas. *Cardo suizo:* tallos blancos y firmes y hojas tiernas de color verde oscuro. *Cardo mediterráneo:* hojas verde oscuro y plateadas, tallos flexibles con una raíz pequeña. *Alcachofas:* cabezas verdes y compactas sin manchas oscuras; en la mayor parte de variedades, las hojas se abren cuando están muy maduras. El diámetro de la base, y no el tamaño de la alcachofa, indica el tamaño del corazón. *Champiñones blancos:* sombrerillos claros sin manchas; los tallos no deben estar secos. *Champiñones shiitake:* húmedos y carnosos: los *champiñones ostra* deben tener los sombrerillos blandos y sedosos sin manchas oscuras; los *mízcalos* han de tener trompetillas de color oscuro y los extremos de los tallos no deben estar secos; las *morillas* deben despedir una suave fragancia y no estar secas. Todas las *hortalizas* deben tener un fresco aroma y hojas verdes y crujientes: las *endibias,* cabezuelas de color verde claro; las *lechugas,* hojas tiernas y un corazón bien formado; la *achicoria,* la cabeza compacta y el corazón bien formado: la *ensalada de Treviso,* hojas crujientes de color púrpura con rayas claras; el *jaramago (arugula),* hojas largas; la *hierba de canónigos (mâche),* hojas verdes y blandas; y el *berro,* hojas verdes y crujientes.

RECUADROS

Todas las recetas de este libro están explicadas paso a paso. Algunas técnicas básicas son comunes a varias recetas y se explican con más detalle en estos recuadros especiales.

CONSERVACIÓN DE LAS VERDURAS

El tipo de verdura y su grado de madurez al adquirirla determinan cuánto tiempo puede conservarse. Los tubérculos y las verduras como el calabacín se conservan bien a una temperatura de unos 16° C. Recortar las hojas de las verduras tipo zanahoria o remolacha para evitar que los zumos que sueltan las hojas sequen las raíces. Guardar las verduras blandas, como los pepinos, en la parte baja de la nevera, ligeramente envueltas en un trapo. No hay que usar envoltorios demasiado herméticos, bolsas de plástico por ejemplo, porque ello favorece la proliferación de las bacterias. Es preferible guardar cada clase de verdura por separado, y todas ellas aparte de las frutas, que emiten gases que vuelven amargas a las zanahorias, por ejemplo. Las cebollas hacen que las patatas se estropeen más rápidamente y contaminan los productos lácteos.

PREPARACIÓN DE LAS VERDURAS

No se deben lavar las verduras hasta el momento de usarlas, ya que la humedad estimula la podredumbre y destruye las vitaminas. Muchos pesticidas se concentran en la piel de las verduras y no pueden eliminarse simplemente lavándolas con agua; pelar las verduras reduce, por lo tanto, el riesgo de contaminación. Las verduras que absorben agua fácilmente, como las patatas, deben hervirse o cocerse al vapor sin pelar y otras verduras se hornean y se extrae la pulpa.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS

La autora quiere agradecer al editor en jefe Cynthia Nims y al editor asociado Kate Krader por su importante ayuda en el proceso de investigación previo a la redacción de este libro y a los miembros de la escuela gastronómica de La Varenne por su inestimable colaboración en la confección de las recetas.

Fotógrafos: David Murray, Jules Selmes
Asistente fotográfico: Ian Boddy

Chef: Eric Treuille
Consultor gastronómico: Linda Collister
Asistente: Joanna Pitchfork

Fotomecánica. Rowena Feeny
Deborah Rhodes
Fotocomposición:
Sociedad General de Publicaciones.
Montcada i Reixac. (Barcelona)

ANNE WILLAN

COCINA VISUAL

Recetas de Verduras

Una nueva generación de libros de cocina para una nueva generación de cocineros

Con el método de "Cocina Visual" la técnica entra por los ojos

Los ingredientes

El equipo

Las técnicas paso a paso

La preparación

El plato terminado

